MÉDECINE DOMESTIQUE,

OU

TRAITÉ COMPLET

Des moyens de se conserver en santé, de prévenir, ou de guérir les Maladies, par le régime & les remedes simples.

OUVRAGE utile aux personnes de tout état, & mis à la portée de tout le monde.

Par GUILLAUME BUCHAN, M. D. du College Royal des Médecins d'Edimbourg.

Valetudo sustentatur notitiâ sui corporis ; & observatione, quæ res aut prodesse soleant, aut obesse ; & continentiâ in victu omne atque cultu corporis tuendi causâ ; & prætermittendis voluptatibus, &c. *Cicer. de Offic.*

Optimum verò medicamentum est opportunè cibus datus. *Cels. de Medic.*

Traduit de l'Anglois par J. D. DUPLANIL, *Docteur en Médecine de la Faculté de Montpellier, & Médecin ordinaire de Son Altesse Royale Monseigneur le Comte d'Artois.*

TOME PREMIER.

A EDIMBOURG, & *se trouve* A PARIS,

Chez G. DESPREZ, Imprimeur ordinaire du Roi, rue Saint-Jacques.

M. DCC. LXXV.

Felices essent artes, si de illis soli artifices judicarent. *Quintil.*

A

M. LIEUTAUD,

Conſeiller d'Etat, Premier Médecin de SA MAJESTÉ TRÈS-CHRÉTIENNE, *de* MONSIEUR *& de Mgr. le* COMTE D'ARTOIS, *de l'Académie Royale des Sciences, de la Société Royale de Londres, &c. &c. &c.*

MONSIEUR,

Il étoit de la deſtinée de cet Ouvrage de paroître ſous les

auſpices de deux des plus grands Médecins de l'Europe. L'Auteur l'a dédié à l'illuſtre Chevalier Pringle ; & vous permettez que je vous en offre la Traduction ! Je ne m'enorgueillis point de cette faveur. Vous ne l'accordez qu'à la ſageſſe, à la ſolidité des préceptes que renferme la MÉDECINE DOMESTIQUE.

Cependant, MONSIEUR, *ſi l'équité exige que j'en reſtitue l'honneur à M. Buchan, elle me force auſſi à publier, qu'il ne le doit qu'à cet amour de la vérité, qui vous caractériſe.*

Tous les hommes doivent, ſans doute, faire profeſſion de dire la vérité; mais ce devoir eſt ſur-tout celui de l'homme qui, par état, ſe deſtine au ſoulagement de ſes ſemblables; & vous n'en avez jamais connu d'autre. C'eſt l'amour de ce devoir qui a guidé vos premiers pas dans l'art d'Hippocrate; c'eſt à lui que nous devons les lumieres dont brillent vos ouvrages; c'eſt lui qui vous a mérité la confiance d'un Prince, dont la pénétration, la juſteſſe d'eſprit, s'annoncerent long-temps avant qu'il montât ſur le trô-

ne; & qui a ſignalé les commencements de ſon regne, par des actes de bienfaiſance, de courage & de juſtice.

Je ſuis, avec un profond reſpect,

MONSIEUR,

A Paris, ce 15 Mars 1775.

Votre très-humble, très-obéiſſant & très-reconnoiſſant ſerviteur,
DUPLANIL.

AVERTISSEMENT
DU TRADUCTEUR.

JE n'entreprendrai pas de faire l'éloge du livre dont je donne la traduction. L'utilité publique en est le seul but ; & le titre de MÉDECINE DOMESTIQUE, l'annonce assez avantageusement. Le Lecteur jugera s'il étoit possible de mieux remplir cet objet, quand il considérera que l'Auteur embrasse, dans ses recherches & dans ses observations, tous les hommes qui composent les différentes classes de la société ; &, ce qui n'est pas moins important, qu'il s'est singuliérement occupé de la santé de cette classe précieuse, que son obscurité fait trop négliger.

En effet, elle a, par cette raison-là même, aux yeux de l'humanité, encore plus de droit d'exiger de nous tout ce qui peut l'éclairer sur sa conservation.

Encouragés par des vues aussi no-

bles, & conduits par le même zele, nous osons espérer que cette traduction, que nous nous sommes attachés à rendre fidele, n'éprouvera aucune de ces contradictions, qui font presque repentir un honnête homme, d'avoir travaillé pour le bien de ses compatriotes.

Loin d'avoir été arrêtés par un pareil obstacle, nous avons pris plaisir à nous persuader que la *barriere*, qui sembloit placée à dessein, entre l'homme & l'art qui doit le guérir, n'a plus de *tenants* intéressés à la défendre contre ceux qui s'occupent véritablement du bien-être de leurs semblables; &, d'après cette persuasion, nous n'avons pas craint de concourir à détruire les préjugés qui empêchoient la Médecine d'être *abordable & populaire*.

Nous n'avons donc contribué à répandre l'ouvrage de M. *Buchan*, que parce que nous nous croyons bien convaincus, par l'étude des faits, & de l'histoire de la Médecine, que cet art continueroit de rester dans l'obscurité & dans le mépris, si ceux qui l'exercent se faisoient toujours un mérite, entr'eux,

d'avoir des réſerves contraires à l'avantage de la ſociété.

Cependant, ſi l'on avoit encore quelques doutes ſur la ſincérité de nos intentions, & ſur les véritables devoirs de ceux qui, par état, ſe dévouent au ſoulagement de l'humanité, que l'on conſulte les raiſons ſages & perſuaſives dont notre Auteur s'appuie dans ſa *Préface* & dans ſon *Introduction.* J'affoiblirois les vérités qu'il y développe, ſi je les répétois. Ma ſeule intention, dans cet avertiſſement, eſt de faire connoître l'ouvrage dont je préſente la traduction.

Ses ſuccès ne ſont pas équivoques. La *Médecine domeſtique* a eu un débit prodigieux en Angleterre, depuis 1772 qu'elle a paru. M. *Buchan* me marque, en m'envoyant un exemplaire de la troiſieme édition, qu'il en fait imprimer une quatrieme; il ajoute qu'il vient d'en recevoir une traduction Hollandoiſe, en deux vol. *in*-8°. avec des notes.

On ne ſera pas ſurpris du ſuccès de ce livre, ſi on le lit avec attention. On verra que de tous les ouvrages *écrits ſur la ſanté*, & mis à la

portée de tout le monde, la *Médecine domestique* est le meilleur, soit pour la vérité des principes, la sagesse des préceptes, la justesse des idées; soit pour la multitude des choses qu'elle renferme. L'*Avis au Peuple*, le seul livre de ce genre, digne, jusqu'à présent, d'être lu, & qu'on lise en effet, parce que son Auteur, guidé par les lumieres de la vraie Médecine, & sur-tout par l'observation & l'expérience, a su écarter de son sujet tous les faux raisonnements, toutes les fausses théories, dans lesquelles les *Demi-Savants* se plaisent à errer, & qui deviennent des pieges inévitables pour la crédulité & l'ignorance; l'*Avis au Peuple*, dis-je, borné à l'exposé & au traitement des *Maladies aiguës*, semble n'avoir pas atteint le but que son Auteur se proposoit; & l'on peut dire, sans vouloir faire tort à ce bon ouvrage, que l'omission de deux objets essentiels, savoir, l'*hygiene* & les *Maladies chroniques*, le rend incomplet.

Quant aux autres livres qui ont la santé pour objet, outre qu'ils ne sont pas sur le même plan que la Mé-

decine domestique, c'est qu'étant d'ailleurs, pour la plupart, écrits par des hommes qui n'avoient que peu, ou point de connoissances en Médecine, ils ne doivent passer que pour des compilations, d'autant plus dangereuses, que leurs Auteurs ont tous puisé dans les mêmes sources, dans les *systêmes*, qu'ils n'ont fait que répéter & habiller, chacun à sa maniere.

Pour M. *Buchan*, aussi bon Médecin qu'habile observateur & zélé citoyen, il n'a pas négligé de prendre, dans les ouvrages des Savants, tout ce qui pouvoit concourir à donner plus de clarté à ses principes, plus de poids à ses préceptes, plus de force à ses observations. Mais en maître consommé dans l'art de conserver & de rétablir la santé, il a su, comme le célebre *Tissot*, mépriser toutes les erreurs consacrées dans les Ecoles; où, dit un de nos plus élégants Ecrivains (1), » les hypotheses germent à la place de l'évidence; où » les éleves, trop occupés du *pour-*

(1) M. *Clerc*; Hist. nat. de l'homme malade.

» *quoi*, s'embarraſſent fort peu du » *comment*; où les mots remplacent » les choſes ; où les définitions, les » diviſions, les ſyllogiſmes, forment » tout l'aliment du génie ; où enfin » la mémoire, ſurchargée de frivo- » lités, ne laiſſe plus de place aux » vérités eſſentielles. »

La *Médecine domeſtique* eſt diviſée en deux Parties. Dans la premiere, l'Auteur parle uniquement de l'*hygiene*, ou de la *Médecine prophilactique*, c'eſt-à-dire, de cette partie de notre art qui traite des moyens de conſerver la ſanté, & de prévenir les Maladies. Dans la ſeconde, il donne la connoiſſance & le traitement de toutes les Maladies.

La premiere Partie contient onze Chapitres. Le premier traite des enfants ; des moyens de leur donner une forte conſtitution ; de la néceſſité où ſont les meres, de les nourrir & de les élever elles-mêmes ; du ſoin que les peres doivent prendre de leur éducation ; de l'influence des Maladies des peres & meres ſur leurs enfants ; de l'attention que l'on doit apporter dans les mariages ; de l'habillement des

enfants; des dangers du maillot, & des corps de baleine, &c. du *nourrissage*; du sevrage; de l'exercice; de la maniere d'apprendre à marcher aux enfants; de la nécessité de les tenir au grand air; de la maniere d'élever les filles; des inconvénients qui résultent de faire travailler les enfants de trop bonne heure; des avantages des bains froids; des effets de l'air mal-sain; de la salubrité de l'air de la Campagne; des défauts des nourrices, &c. &c.

Le deuxieme Chapitre traite des diverses occupations qui partagent les hommes. Après avoir décrit les dangers auxquels sont exposés ceux qui travaillent les métaux, le verre, les préparations chymiques; après avoir donné les moyens de s'en garantir, autant qu'il est possible, l'Auteur range les hommes sous trois classes générales. La premiere comprend tous ceux qui s'occupent de travaux pénibles; la seconde, ceux dont les occupations exigent une vie sédentaire; la troisieme, les Gens de Lettres. La marche de M. *Buchan* est simple & claire; à chaque danger il applique le remede. Cette marche

eſt celle qu'il ſuit dans tous les Chapitres de cette premiere Partie.

Le troiſieme Chapitre traite des aliments relatifs à l'âge, au ſexe, à la conſtitution & à l'état dont on eſt.

Le quatrieme Chapitre parle de l'air; le cinquieme de l'exercice; le ſixieme du ſommeil & des vêtements; le ſeptieme de l'intempérance; le huitieme de la propreté; le neuvieme de la contagion; le dixieme des paſſions, comme de la colere, de la peur, de la crainte, du chagrin, de l'amour, de la mélancolie religieuſe.

Le onzieme & dernier Chapitre de cette premiere Partie, traite des évacuations ordinaires, des ſelles, des urines, de la tranſpiration inſenſible, des cauſes qui peuvent ſupprimer cette tranſpiration; comme les changements de l'athmoſphere, les habits humides, les pieds humides, l'air de la nuit, l'humidité des lits, l'humidité des appartements, le paſſage ſubit du chaud au froid, &c.

Tels ſont les objets qu'embraſſe cette premiere Partie; objets dont il ne faut pas s'imaginer, à cauſe de leur grand nombre, qu'il y en

ait quelqu'un de minutieux. Ils ſont tous de la plus grande importance, quoique la plupart aient été négligés par les Auteurs qui ont traité de l'*hygiene*.

Chacun des préceptes de M. *Buchan* eſt appuyé de faits, d'exemples, d'obſervations, de raiſonnements philoſophiques, moraux, phyſiologiques, & quelquefois anatomiques. Cet ouvrage, fait pour être lu par tout le monde, m'a ſemblé demander quelques détails, quelques explications, ſur-tout relativement à l'anatomie & à la phyſiologie. En conſéquence, j'ai cru qu'il ſeroit à propos d'expliquer, le plus ſuccinctement qu'il ſeroit poſſible, les termes d'anatomie, & de donner une idée des principales opérations de l'économie animale : je me ſuis permis de joindre quelques réflexions, quelques obſervations à celles de mon Auteur, quand elles m'ont paru contribuer à fortifier ſon ſentiment. Je termine la traduction de cette premiere Partie par une *Récapitulation* qui manque dans le texte ; mais que m'a paru exiger l'importance de la matiere.

La ſeconde Partie a pour objet la connoiſſance & le traitement des Maladies. Elle contient quarante Chapitres. Le premier, qui ſert d'introduction, renferme des obſervations générales ſur la néceſſité de bien diſtinguer les Maladies les unes des autres, afin de ne pas confondre, entre elles, celles qui ont des ſymptomes communs; de faire attention à l'âge, au ſexe, à la conſtitution, à l'habitation, à l'air, au genre de vie, aux occupations du malade; de s'aſſurer ſi la maladie eſt *conſtitutionnelle*, ou *accidentelle*; quelle ſera ſa durée; ſi elle provient d'excès dans le régime, dans la conduite, &c.; de s'aſſurer de l'état du bas-ventre, des évacuations, des fonctions vitales & animales; de s'informer quelles ont été les Maladies auxquelles la perſonne a été ſujette, quels ſont les remedes qui lui ont réuſſi, quels ſont ceux pour leſquels elle a le moins de répugnance.

L'Auteur fait voir enſuite que la diete ſeule peut répondre à toutes les indications. Il convient de l'utilité des remedes; mais il fait voir avec quelles précautions ils doivent

être adminiſtrés. Toutes les Maladies affoibliſſent les puiſſances digeſtives ; en conſéquence les aliments, dans les Maladies, doivent être de facile digeſtion. Il dit que l'abſtinence a ſouvent guéri des fievres cauſées par des excès ; que les boiſſons délayantes, humectantes, mucilagineuſes, &c. ſont plus puiſſantes dans les fievres, accompagnées d'inflammation, que tout autre remede ; que dans les fievres lentes, nerveuſes, où les forces du malade demandent à être ſoutenues, le bon vin eſt le médicament le plus actif.

De-là il paſſe aux Maladies chroniques, & il fait voir que le régime n'y eſt pas moins utile. Il prouve que dans les Maladies nerveuſes, hypocondriaques, une nourriture ſolide, des boiſſons de liqueurs généreuſes, feront plus de bien que tous les remedes carminatifs, que tous les cordiaux ; que le régime végétal fera plus, dans le ſcorbut, que tous les antiſcorbutiques des Apothicaires ; que le lait eſt le ſeul remede dans la conſomption, contre laquelle échouent preſque tous

les autres médicaments; enfin il traite de l'importance de l'air, dans toutes les Maladies, & de l'importance de l'exercice, dans quelques-unes, comme dans la consomption, dans les engorgements des glandes, dans les Maladies causées par relâchement, &c. il recommande la propreté comme une chose essentielle pour les Malades.

Il finit ce Chapitre par dire que le régime, sans autre remede, a souvent guéri un grand nombre de maladies; au lieu que les remedes ont rarement réussi, quand il a été négligé; que pour cette raison, il place le régime à la tête des remedes dans chaque Maladie; que ceux qui craignent d'administrer les remedes, peuvent s'en tenir au régime seul; que pour les autres, à qui il suppose plus de connoissances, il a recommandé quelques-uns des remedes les plus simples, les plus approuvés; mais qu'ils doivent toujours être présentés par ceux des assistants qui sont les plus instruits, & jamais sans les précautions qu'il conseille.

Le Chapitre deuxieme traite des fievres en général; le troisieme traite

des fievres intermittentes ; le quatrieme de la fievre-continue-aiguë ; le cinquieme de la pleuréſie vraie, ou inflammation de la plevre, de la pleuréſie fauſſe, de la paraphrénéſie, ou inflammation du diaphragme ; le ſixieme de la péripneumonie, ou inflammation des poumons, ou fluxion de poitrine ; le ſeptieme de la conſomption, ou pulmonie, ou phthiſie, proprement dite, de la conſomption nerveuſe, de la conſomption ſymptomatique ; le huitieme de la fievre lente, ou nerveuſe ; le neuvieme de la fievre maligne, putride, pourprée ; le dixieme de la fievre miliaire ; le onzieme de la fievre rémittente ; le douzieme de la petite vérole, de l'inoculation ; le treizieme de la rougeole, de la fievre ſcarlatine, de la fievre bilieuſe.

Le quatorzieme Chapitre traite de l'éréſipelle, ou *feu Saint-Antoine* ; le quinzieme de la frénéſie, ou inflammation du cerveau ; le ſeizieme de l'ophthalmie, ou inflammation des yeux ; le dix-ſeptieme de l'eſquinancie, ou inflammation de la gorge, de l'eſquinancie maligne, des ulceres douloureux de la gor-

ge; le dix-huitieme des rhumes, de la toux, de la coqueluche; le dix-neuvieme de l'inflammation de l'estomac & des autres viſceres du bas-ventre; des diverſes eſpeces de coliques, de la colique venteuſe, bilieuſe, hyſtérique, nerveuſe; de l'inflammation des reins, de la veſſie, du foie.

Le vingtieme Chapitre parle des évacuations exceſſives de l'eſtomac & des inteſtins, du *colera-morbus*, de la diarrhée, ou cours de ventre, du vomiſſement; le vingt-unieme des Maladies des reins & de la veſſie, du *diabetes*, ou flux exceſſif d'urine, de la ſuppreſſion des urines, de la gravelle, de la pierre; le vingt-deuxieme des hémorrhagies, ou évacuations involontaires de ſang, du ſaignement de nez, des hémorrhoïdes, du crachement de ſang, du vomiſſement de ſang, du piſſement de ſang, de la dyſenterie, ou flux de ſang.

Le vingt-troiſieme Chapitre traite des Maladies de la tête, de la céphalalgie, ou mal de tête, proprement dit; de la *migraine*, des maux de dents, des maux d'oreilles, des

maux d'estomac; le vingt-quatrieme des vers; le vingt-cinquieme de la jaunisse; le vingt-sixieme de l'hydropisie; le vingt-septieme de la goutte & du rhumatisme; le vingt-huitieme du scorbut, des écrouelles, de la gale; le vingt-neuvieme de l'asthme; le trentieme de l'apoplexie sanguine, de l'apoplexie séreuse; le trente-unieme de la constipation, du manque d'appétit, de la *cardialgie*, ou du *soda*, ou *fer-chaud*.

Le trente-deuxieme Chapitre traite des Maladies nerveuses, de la mélancolie, de la paralysie, de l'épilepsie, ou du *haut-mal*, &c. du hoquet, des crampes de l'estomac, du *cauchemar*, ou *incube*, de la syncope, ou pâmoison, des affections hystériques & hypocondriaques; le trente-troisieme traite des poisons, minéraux, végétaux, animaux, de la morsure des animaux enragés, de la rage, de la piqure des insectes.

Le trente-quatrieme Chapitre parle des Maladies des sens externes; des Maladies des *yeux*, de la *goutte sereine*, ou de la cécité, de la cataracte, de la vue courte, de la vue

longue, de l'habitude de loucher, des taches dans les yeux, de la rougeur des yeux, de l'humidité des yeux; des Maladies des *oreilles;* des Maladies du *gout*, de l'*odorat*, du *toucher*.

Le trente-cinquieme traite du ſquirrhe & du cancer; le trente-ſixieme des Maladies vénériennes, de la gonorrhée virulente, ou *chaude-piſſe*, de la gonorrhée ſimple, ou des écoulements, du gonflement des teſticules, des bubons vénériens, des chancres; de pluſieurs autres ſymptomes vénériens, de la ſtrangurie, ou difficulté d'uriner, du phymoſis, du paraphymoſis, de la vérole confirmée.

Le trente-ſeptieme Chapitre traite des Maladies des femmes, du flux *menſtruel*, ou des regles; de l'arrivée des regles, de la ſuppreſſion des regles, de la ceſſation des regles; de la groſſeſſe; de l'avortement, de l'accouchement, de l'inflammation de la matrice, de la ſuppreſſion des *lochies*, de la fievre de lait, de l'inflammation des mamelles, de la fievre miliaire des femmes en couches; enfin, de la ſtérilité.

Le trente-huitieme parle des Maladies des enfants, du *méconium*, des aphthes, des acidités, des écorchures, des excoriations, des obstacles qui se rencontrent dans les narines, des éruptions, de la teigne, ou gale de la tête, des engelures, des dents, de la *noueure*, ou rachitis, des convulsions, de l'hydrocephale, ou hydropisie de la tête.

Le trente-neuvieme traite de la Chirurgie; de la saignée; des inflammations, des abcès, des blessures, des brûlures, des meurtrissures, ou contusions, des ulceres; des luxations de la mâchoire, du cou, des côtes, de l'épaule, du coude, du poignet, des doigts, de la cuisse, du genou, de la cheville du pied, des orteils, ou doigts des pieds; des fractures, des efforts, des descentes.

Le quarantieme & dernier Chapitre traite des Maladies causées par accident; des substances arrêtées dans le gosier; des personnes noyées; des personnes étranglées; des vapeurs suffocantes; des liqueurs enivrantes; des effets du froid excessif; des évanouissements causés par le sang, de la syncope, qui a la même cau-

ſe ; des évanouiſſements, qui ſont la ſuite de la ſaignée, des purgatifs, ou des vomitifs trop forts ; des évanouiſſements occaſionnés par la foibleſſe, par les embarras de l'eſtomac, par les odeurs, par les Maladies ; de la ſuffocation & de l'étranglement.

La marche de M. *Buchan*, dans cette ſeconde Partie, eſt de la même ſimplicité, de la même clarté que dans la premiere. Il commence par définir la Maladie ; enſuite il en aſſigne le ſiege. Ennemi des hypotheſes, il ne s'arrête point aux cauſes prochaines & immédiates ; mais il n'oublie point de parler des cauſes évidentes & éloignées *qui peuvent dévoiler, avec moins d'ambiguité, le caractere des Maladies* (1). Des cauſes il paſſe aux ſymptomes, qu'il décrit avec préciſion. Il termine chaque deſcription de Maladie par le traitement, à la tête duquel eſt placé le régime, objet trop négligé par les Médecins, même par ceux qui ont écrit dans le genre de mon Auteur.

(1) M. *Lieutaud*, Précis de la Médecine pratique. *Préf.*

D'après

D'après l'expoſé de cette ſeconde Partie, il ne ſera pas difficile d'y reconnoître l'excellente marche du *Précis de la Médecine pratique*, par M. *Lieutaud*. On n'y trouvera pas de ces obſervations anatomiques, qui rendent l'ouvrage de cet illuſtre chef de la Médecine ſi précieux; mais le livre de M. *Buchan* ne les comportoit pas. On s'appercevra facilement que la Médecine domeſtique eſt, pour chaque perſonne, ce que le Précis de la Médecine pratique eſt pour chaque Praticien; un *tableau*, un *manuel*, un *ſouvenir*, où l'on peut voir, d'un ſeul coup-d'œil, ce qu'on doit faire & pratiquer dans toutes les circonſtances de la vie, ſoit pour conſerver ſa ſanté, ſoit pour la recouvrer, quand on l'a perdue.

Tel eſt l'ouvrage dont j'ai entrepris la traduction, & dont je publie aujourd'hui la premiere Partie. Si elle eſt accueillie, la ſeconde, qui eſt toute prête, ſuivra immédiatement. L'importance de la matiere, les préceptes ſages, lumineux, toujours vrais, dont cet ouvrage eſt rempli, le deſir d'être utile

à mes compatriotes, m'ont conduit à faire paſſer en notre langue un livre qui fait autant d'honneur au cœur de M. *Buchan*, qu'à ſon eſprit & à ſon ſavoir. Heureux ſi, voulant bien agréer mon travail, le Public daigne applaudir au motif qui me l'a fait entreprendre!

Au reſte, on voudra bien obſerver que ma qualité de Traducteur me faiſant un devoir de rendre fidélement le texte, je ne dois point être reſponſable des opinions, trop haſardées, que l'on pourroit rencontrer dans cet ouvrage.



A

M. LE CHEVALIER

PRINGLE,

Médecin de S. M. Britannique.

MONSIEUR,

La réputation dont vous jouiſſez, à ſi juſte titre, dans le monde Littéraire; les travaux ineſtimables que vous avez entrepris, avec tant de ſuccès, pour l'avancement & la perfection de la Médecine; la confiance légitime que le Public a dans votre ſavoir; l'emploi important que vous rempliſſez auprès de la Famille Royale; tout conſpire à vous faire regarder comme la perſonne qui peut offrir la protection la plus puiſſante, à un ouvrage qui a pour objet la ſanté des habitants de la Grande-Bretagne.

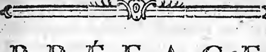
Tels sont, MONSIEUR, les motifs qui m'ont porté à vous le dédier. Je désirerois qu'il fût plus digne de vous être présenté ; mais, tel qu'il est, souffrez que je le soumette à vos lumieres. Je ne doute point que vous ne l'honoriez de l'indulgence, inséparable des grands talents.

Puissiez-vous faire long-temps l'ornement de la société, & l'honneur de notre profession ! Ce sont les vœux sinceres de celui qui ose se dire,

MONSIEUR,

A Edimbourg, le 4 Juin 1772.

Votre très-humble & très-obéissant serviteur,
GUILLAUME BUCHAN.



PRÉFACE
DE L'AUTEUR.

JE n'eus pas plutôt fait part de l'intention que j'avois de donner l'ouvrage suivant, que mes amis me représenterent qu'en le publiant, je m'attirerois le ressentiment de toute la Faculté. Cependant ne pouvant me persuader que des Médecins eussent des idées aussi basses, je résolus d'en faire l'expérience. Il faut l'avouer, il lui arriva ce que mes amis avoient prédit. Il fut condamné de ceux qui ont l'ame étroite & le cœur vil ; tandis que ceux, dont le savoir & les sentiments font honneur à la Médecine, le reçurent d'une maniere qui fit éclater à la fois, & leur indulgence, & la fausseté de cette opinion, que *tout Médecin doit faire un secret de son art.*

L'accueil que le Public a fait à mon livre est trop flatteur, pour ne pas mériter, de ma part, les plus vives actions de graces. La persuasion dans laquelle j'étois qu'il pouvoit être utile, & qu'il étoit même desiré de beaucoup

de perſonnes, m'encouragea à en faire tirer un grand nombre d'exemplaires. Cependant, quelles que fuſſent mes eſpérances, je ne me ferois jamais attendu qu'on en eût vendu plus de cinq mille, dans une petite partie de ce Royaume, avant qu'une autre édition eût été en état de paroître.

La reconnoiſſance que les applaudiſſements du Public ne manquent jamais d'inſpirer, m'a porté à faire de nouveaux efforts pour rendre mon ouvrage plus généralement utile. En conſéquence, j'ai augmenté la *Médecine prophylactique*, ou cette partie de notre art, qui traite des moyens de prévenir les Maladies. J'ai en outre traité de pluſieurs Maladies qui avoient été abſolument omiſes dans la premiere édition. Ce travail a néceſſairement retardé la publication de celle-ci; il m'a même entraîné dans des longueurs beaucoup plus conſidérables que je ne l'aurois deſiré. C'eſt ce que j'eſpere qu'on voudra bien me pardonner, en faveur de l'intention que j'ai eue de rendre cet ouvrage moins imparfait.

C'eſt à une pratique très-étendue, dans l'Hôpital des enfants trouvés, où j'ai eu occaſion, non-ſeulement de

traiter les Maladies auxquelles le premier âge est sujet, mais encore d'essayer différents plans d'éducation physique, & d'en suivre les effets, que sont dues mes observations, relatives au *nourrissage* & à la conduite qu'il faut tenir auprès des enfants. Toutes les fois qu'il a été en mon pouvoir de mettre les nouveaux-nés entre les mains de leurs propres nourrices, de donner à ces dernieres les instructions nécessaires, & que j'ai eu lieu d'être satisfait de la maniere dont elles envisageoient & remplissoient leurs devoirs, il ne mouroit que très-peu d'enfants. Mais lorsque la distance des lieux, ou toute autre circonstance insurmontable, obligeoient de les confier aux soins de nourrices mercenaires, avec impossibilité de leur donner les instructions convenables, il étoit rare d'en voir qui vécussent.

Ce fait est si évident, que j'ai été conduit à en déduire cette triste vérité, que *presque la moitié de l'espece humaine périt dans l'enfance par négligence, ou par un traitement funeste.* Ces réflexions m'ont souvent fait desirer d'être l'instrument heureux qui adoucît les malheurs de ces innocentes victimes, & qui les arrachât à une mort préma-

turée. C'eſt d'après ces vues que j'ai raſſemblé quelques obſervations ſur les moyens publics & particuliers, de conſerver la vie des enfants. Mais meș occupations ne m'ayant pas permis de les mettre en état d'être préſentées au Public, je me ſuis trouvé obligé de m'en tenir au petit nombre de celles que j'ai déja publiées ſur ce ſujet (*a*). J'eſpere cependant qu'elles pourront être utiles; & ſi jamais l'occaſion ſe préſente de traiter ce ſujet convenablement, je la ſaiſirai avec le plus grand empreſſement.

La Médecine s'eſt également appliquée à diriger ſes obſervations ſur les différents états auxquels les hommes ſont deſtinés. Un ſéjour de pluſieurs années dans une des plus grandes Villes d'Angleterre, la facilité d'y fréquenter les Manufactures qu'elle renferme, m'ont procuré un aſſez grand nombre d'occaſions d'obſerver les accidènts auxquels les hommes utiles qui y travaillent ſont expoſés, chacun ſelon ſon emploi,

(*a*) La plupart des obſervations contenues dans le premier Chapitre, furent faites dans l'Hôpital des enfants trouvés d'Ackworth, & furent communiquées au Public, il y a environ une douzaine d'années, dans une brochure adreſſée, par l'Auteur, aux Adminiſtrateurs de cet Hôpital.

& en même-temps d'essayer différentes méthodes de les prévenir. Les succès qui ont suivi mes essais, ont été suffisants pour m'encourager dans mon entreprise, & j'espere que mon travail sera utile à ceux qui sont dans la nécessité de gagner leur vie à des travaux aussi nuisibles à la santé.

Je ne prétends point intimider ces ouvriers, encore moins leur insinuer que ces arts, dont la pratique est, jusqu'à un certain point, accompagnée de dangers, ne doivent point être exercés. Je veux seulement leur inspirer de sages précautions, contre les accidents qu'il est en leur pouvoir d'éviter, & auxquels ils s'exposent souvent par pure témérité. Comme les différents états de la vie donnent, à ceux qui les exercent, une disposition, plutôt à certaines Maladies, qu'à d'autres, il est de la plus grande importance de connoître ces Maladies, afin d'apprendre aux ouvriers à s'en garantir. Il vaut toujours mieux être averti de l'approche d'un ennemi, que d'en être attaqué, sur-tout lorsqu'il y a possibilité d'éviter le danger.

Les observations sur la diete, sur l'air, sur l'exercice, sont d'une nature plus générale, & n'ont point échappé à

l'attention des Médecins de tous les ſiecles. Elles ſont cependant d'une trop grande importance pour ne pas entrer dans un ouvrage de l'eſpece de celui-ci, & elles ne peuvent jamais être aſſez recommandées. Celui qui y apporte une attention convenable, aura rarement beſoin de Médecin. Celui, au contraire, qui les néglige, jouira rarement d'une bonne ſanté, quel que ſoit le nombre des Médecins par leſquels il ſera conduit.

Quoique nous ayons fait tous nos efforts pour metrre en évidence les cauſes des Maladies, & que nous ayons mis le peuple à portée de s'en garantir, cependant il faut avouer qu'il y en a ſouvent qui ſont de nature à ne pouvoir être éloignées que par l'attention & l'activité du Magiſtrat.

C'eſt avec douleur que nous faiſons obſerver que, dans ce pays, le Magiſtrat n'interpoſe que rarement ſon autorité, pour la conſervation de la ſanté : ſoit qu'on ignore de quelle importance pourroit être une police particuliere de Médecine, ſoit qu'elle ſoit regardée comme un objet de trop peu de conſéquence. On exécute tous les jours impunément les entrepriſes les plus nui-

ſibles à la ſanté publique, tandis qu'on néglige abſolument celles qui ſeroient de toute néceſſité pour ſa conſervation.

Dans la Médecine prophylactique générale, ſont compris la plupart des moyens publics de conſerver la ſanté; tels que la viſite des proviſions, l'élargiſſement des rues, dans les grandes Villes; l'entretien de la propreté; la néceſſité de fournir une eau ſalubre aux habitants, &c.; mais je les ai paſſés ſous ſilence à deſſein, ayant eu l'intention de les placer dans un appendice qui devoit traiter de l'avantage d'une police particuliere de Médecine. Ce projet s'eſt trouvé impraticable, parce qu'il auroit trop retardé l'impreſſion de cet ouvrage. Mais j'eſpere rencontrer quelque jour l'occaſion de préſenter au Public quelques obſervations ſur cet important objet.

Je me ſuis particuliérement occupé du régime dans le traitement des Maladies. Le peuple, en général, a trop de confiance dans les remedes, & trop peu dans ſes propres forces. Il eſt cependant toujours dans le pouvoir du malade, ou de ceux qui l'entourent, de contribuer autant à ſa conſervation, que peut le faire le Médecin : par ce défaut d'attention, les effets des re-

medes font souvent manqués, & le malade, en continuant un régime contraire, met en déroute le savoir du Docteur, & rend ses efforts dangereux. J'ai souvent rencontré des personnes malades, seulement par l'erreur qu'elles commettoient dans le régime, quoiqu'elles fissent usage des remedes appropriés. Mais l'on dira, le Médecin ordonne toujours le régime, en prescrivant un remede. Je desire que cela soit vrai, pour l'honneur de la Faculté & pour le salut du malade. Cependant les Médecins sont aussi peu attentifs sur cet objet, que le peuple lui-même.

On met encore en question si les remedes sont plus utiles au genre humain, qu'ils ne lui sont nuisibles, tandis que tout le monde convient de la nécessité & de l'importance du régime dans les Maladies. Il n'y a qu'à consulter les appétits du malade, pour être assuré de ses propriétés. Personne de bon sens ne peut imaginer qu'un malade, ayant la fievre, par exemple, puisse boire, manger, agir de la même maniere qu'un homme en parfaite santé: cette partie de la Médecine est donc puisée dans la nature; c'est la raison

& le sens commun qui l'ont fait découvrir. Si les hommes y eussent apporté plus d'attention, s'ils eussent été moins avides de courir après les remedes secrets, jamais la Médecine ne seroit devenue un objet de ridicule.

Le régime paroît avoir donné la premiere idée de la Médecine. Les anciens Médecins n'étoient auprès de leurs malades, qu'en qualité de gardes-malades. Leurs ordonnances se bornoient presque toujours aux aliments; & même, en général, ils les administroient eux-mêmes; pour cet effet, ils ne quittoient point leurs malades pendant tout le cours de la Maladie. Cette conduite les mettoit à portée, non-seulement d'observer, avec la plus grande exactitude, la marche & les périodes des Maladies, mais encore de suivre les effets de leurs différentes ordonnances, & d'adapter les remedes aux différents symptomes.

Le savant *Arbuthnot* soutient que le régime, dont presque tous les hommes sont susceptibles de s'accommoder, s'il est conduit convenablement, fera plus de bien, & entraînera moins d'inconvénients dans les Maladies aiguës, que des remedes peu utiles, ou administrés mal à propos; & que les grandes cu-

res des Maladies chroniques peuvent être effectuées seulement par une diete convenable. Aussi suis-je tellement de l'avis de ce Médecin, que je conseille à toute personne, qui n'a aucune connoissance de la Médecine, de s'en tenir à pratiquer seulement la diete & les autres parties du régime; par ces moyens on parviendra souvent à faire beaucoup de bien, & rarement à faire du mal.

Pour rendre cet ouvrage d'une utilité plus générale, & sur-tout pour le mettre à la portée d'un plus grand nombre de personnes, j'ai, dans la plupart des Maladies, recommandé, outre le régime, quelques-unes des *formules de remedes* les plus simples & les plus approuvés. Je les ai accompagnés des précautions qui m'ont paru nécessaires pour en diriger l'administration sans inconvénient. Je ne doute point que mon livre n'eût été mieux reçu de la plupart des hommes, si je l'avois rempli de *recettes* pompeuses, & si je les avois vantées comme devant procurer de grandes cures; mais ce n'étoit pas là mon plan. Je regarde l'administration des remedes comme toujours douteuse, souvent dangereuse, & j'aimerois mieux

apprendre aux hommes à fuir la nécessité de s'en servir, qu'à chercher l'occasion de les employer.

Il y a cependant des remedes de grande efficacité, qui peuvent être donnés en toute liberté, comme en toute sureté. Les Médecins, en général, font, pendant un temps assez considérable, des essais avec les remedes, avant qu'ils soient parvenus à en connoître les propriétés. La plupart des paysans connoissent actuellement mieux que ne faisoient les Médecins, il y a cent ans, l'usage de quelques-uns des remedes les plus importants de la *matiere médicale* : sans doute, dans quelque temps d'ici, il en sera de même à l'égard des autres. Nous avons eu attention de recommander des remedes par-tout où nous avons été convaincus qu'ils pouvoient être employés avec sureté, & toutes les fois qu'il nous a paru que la guérison dépendoit principalement de leur administration; mais nous avons négligé d'en parler toutes les fois qu'ils nous ont paru devoir être dangereux, ou même de peu d'utilité.

Je n'ai point voulu fatiguer le Lecteur par les citations inutiles des Auteurs dont je me suis servi. J'ai fait

ufage de leurs obfervations, quand les miennes fe font trouvées défectueufes, ou quand elles m'ont manqué. Les Auteurs à qui j'ai le plus d'obligation, font *Rammazini*, *Arbuthnot*, *Brookes*, *Cheyne*, *Mackenzie* & *Tiffot*. Ce dernier eft, de tous ceux que j'ai lus, celui qui, dans fon *Avis au Peuple*, approche le plus près de mon plan. Il eft vrai que j'avois projetté, & même exécuté une grande partie de mon ouvrage, avant que celui de cet Auteur fût parvenu dans ce pays; autrement le mien n'auroit probablement jamais vu le jour. Le plan de *Tiffot* eft auffi complet que l'exécution en eft parfaite. Nous n'aurons pas occafion de voir de fitôt un ouvrage de cette efpece; mais l'Auteur s'étant renfermé dans le détail des Maladies aiguës, a, felon moi, paffé fous filence la partie la plus utile de fon fujet. Dans les Maladies aiguës, tout homme peut quelquefois devenir fon propre Médecin; mais dans les Maladies chroniques, la cure dépend toujours des propres efforts du malade.

Tiffot a auffi paffé fous filence la Médecine prophylactique, ou il n'en a parlé que très-fuperficiellement, quoiqu'il foit évident que la partie de la Méde-

cine, qui traite des moyens de prévenir les Maladies, soit de la plus grande importance, pour la perfection d'un ouvrage de la nature du sien. Il a sans doute eu ses raisons; & nous sommes tellement éloignés de lui en faire un crime, que nous regardons son ouvrage comme devant faire le plus grand honneur à l'art & à son Auteur.

Plusieurs autres fameux Médecins étrangers ont écrit à peu près sur le même plan que *Tissot*. Tels sont le Baron *Van-Swieten*, Médecin de Leurs Majestés Impériales; M. *Rosen*, premier Médecin du Roi de Suede, &c. Mais les ouvrages de ces Auteurs ne m'étant jamais tombés entre les mains, je n'en puis rien dire. Cependant je desire que quelqu'un de ceux de mes compatriotes, qui jouissent de quelque réputation, veuillent suivre leur exemple. Il y a toujours beaucoup à faire sur ce sujet, & je ne vois pas qu'un homme puisse mieux employer son temps & ses talents, qu'à chercher à déraciner les faux préjugés, & à répandre les connoissances utiles parmi le peuple.

Je sais que quelques Membres de la Faculté désapprouvent tout ouvrage de ce genre, parce qu'ils se persuadent qu'il

tend à anéantir leur crédit : cette opinion me paroît être aussi absurde qu'intéressée. Un malade appellera toujours à son secours celui qu'il croira en savoir plus que lui, lorsqu'il en aura les facultés; & il lui donnera d'autant plus de confiance, & il l'appellera d'autant plus promptement, qu'il sera convaincu que la Médecine est une science de raisonnement, tandis qu'actuellement il ne la regarde que comme une science de pure conjecture. Je suis cependant bien loin de blâmer qui que ce soit, parce qu'il differe d'opinion avec moi. Chacun a certainement droit de prendre sur cette matiere le parti qu'il lui plaît, & personne ne parviendra jamais à me faire entrer en lice sur ce sujet.

Tout ce que j'ai à dire sur l'ouvrage que je publie aujourd'hui, c'est que j'ai fait tous mes efforts pour le rendre simple, utile, & aussi parfait que mes occupations ont pu me le permettre. Le style est bien loin d'être aussi correct que je l'aurois desiré; mais où l'utilité est le but principal, les critiques auroient mauvaise grace de censurer un Auteur pour quelques négligences de style. Celui qui lira cet ouvrage dans le dessein de le critiquer, trou-

vera aſſez de matiere, & je ſuis bien loin de mépriſer ſes obſervations : comme mon deſſein ſera toujours de donner à mon ouvrage le plus d'utilité poſſible, je n'eſtimerai & ne regarderai comme véritablement mon ami, que celui qui me fera des repréſentations relatives à ces vues.

Il étoit impoſſible d'éviter de ſe ſervir de quelques termes de l'art ; mais de la maniere dont je les ai employés, ils ſont, en général, ou expliqués, ou mis à la portée de tous les hommes.

En un mot, j'ai donné tous mes ſoins pour être entendu de tout le monde, & je crois l'avoir fait avec quelques ſuccès, ſi mes Lecteurs ne m'ont point flatté, ou ne ſe ſont point flattés eux-mêmes. Cependant un ouvrage de Médecine fait de la maniere dont eſt traité celui-ci, n'eſt pas un objet auſſi facile à exécuter, qu'on pourroit ſe l'imaginer. Il eſt plus aiſé de faire parade d'érudition, que de parler d'une maniere ſimple & correcte d'une ſcience, ſur-tout quand on la conſidere dans un ſens auſſi éloigné de la maniere ordinaire de la repréſenter. Auſſi ne ſeroit-il pas difficile de prouver que tout ce que la pratique de la Médecine a d'intéreſſant, eſt

du reſſort du ſens commun ; & que l'art ne perdroit rien, quand il ſeroit dépouillé de tout ce *fatras* auquel une perſonne douée d'une intelligence ordinaire, ne peut rien comprendre.



INTRODUCTION.

Les progrès qui ont été faits en Médecine, depuis le renouvellement des Lettres, ne peuvent pas être mis en paralelle avec ceux que l'on a faits dans les autres ſciences. La raiſon en eſt évidente. La Médecine n'a été étudiée que par un petit nombre de perſonnes, ſi l'on en excepte ceux qui, l'enviſageant comme une profeſſion lucrative, en ont voulu faire leur état. Ces hommes guidés, ſoit par un zele trompeur, pour l'honneur de la Médecine, ſoit par le deſir d'en impoſer, ſe ſont efforcés de déguiſer leur art, & d'en faire un myſtere. Nos Auteurs ont, pour la plus grande partie, écrit en langue étrangere; & ceux qui ſe ſont écartés de cet uſage, ſe ſont encore fait un mérite d'écrire leurs ordonnances en termes & en caracteres inintelligibles au reſte des hommes.

Les querelles du Clergé, qui s'éleverent bientôt après la renaiſſance des Lettres, fixerent l'attention générale, & frayerent le chemin à cette liberté

de penſer, à ce gout de recherches, qui, depuis, ont prévalu dans la plus grande partie de l'Europe, relativement aux matieres de Religion. Tous les hommes prirent part à ces diſputes, & chaque particulier ne pouvoit ſe diſtinguer dans l'un ou l'autre parti, qu'il n'eût étudié la Théologie. C'eſt ainſi que, conduits à penſer & à raiſonner par eux-mêmes, ſur les matieres de Religion, ils vinrent à la fin à bout de renverſer la puiſſance abſolue & ſans bornes que le Clergé s'étoit arrogée ſur tous les hommes, quels qu'ils fuſſent (1).

L'étude des Loix a été également regardée, dans la plupart des Etats policés, comme une partie néceſſaire de l'éducation. Il eſt certain que tout homme doit au moins connoître les loix de ſon pays; & s'il peut en outre parvenir à connoître celles des autres nations, il en retirera les plus grands avantages.

Toutes les branches de la Philoſophie ſont auſſi, depuis un certain temps, l'objet de l'étude de tous ceux qui tendent à une éducation diſtinguée. Les avantages qu'elles procurent ſont manifeſtes. Elles affranchiſſent l'eſprit du

(1) On n'oubliera pas que c'eſt ici un Proteſtant qui parle.

joug des préjugés & de la superstition; elles le rendent propre à la recherche de la vérité; elles lui font contracter l'heureuse habitude de raisonner & de juger; elles deviennent pour lui une source inépuisable d'agréments dans la société; elles lui ouvrent le chemin qui mene à la perfection des Arts & de l'Agriculture; enfin elles mettent les hommes en état de se conduire convenablement dans les circonstances les plus importantes de la vie.

Il en a été de même de l'histoire naturelle. Elle est devenue, depuis quelque temps, l'objet de l'attention générale, & elle en est bien digne. Elle offre à la fois, & l'utile, & l'agréable. Cependant la Médecine, autant que je sache, n'a été reconnue, dans aucun pays, pour être une partie nécessaire de l'éducation, quoiqu'on n'ait jamais apporté de raison suffisante pour autoriser cette négligence.

Il n'est point de science qui ouvre un champ plus vaste de connoissances utiles, ou qui offre une matiere plus ample à l'esprit, avide de savoir. L'*Anatomie*, la *Botanique*, la *Chymie* & la *Matiere médicale*, sont toutes des branches de l'histoire naturelle: leur étude

eſt ſi ſatisfaiſante, elle eſt accompagnée de tant d'utilité, que quiconque la néglige, doit paſſer pour un homme ſans gout & ſans connoiſſance. Si un jeune homme a des diſpoſitions pour l'obſervation, dit un élégant & ingénieux Ecrivain (1), il eſt certain que ces branches d'hiſtoire naturelle ſeront pour lui des objets plus intéreſſants, & préſenteront un champ plus vaſte à ſon génie laborieux, que l'hiſtoire naturelle des *araignées*, ou des *pétoncles*.

Ce n'eſt pas que nous voulions faire entendre que tous les hommes devroient ſe faire Médecins. Cette prétention ſeroit auſſi ridicule qu'impoſſible. Tout ce que nous voulons dire, c'eſt que les hommes de bon ſens & inſtruits, devroient ſe mettre au fait des principes généraux de la Médecine, de maniere que chacun, dans ſa poſition, pût en tirer les avantages qu'elle eſt capable de procurer, & qu'il pût en même-temps apprendre à ſe garantir des impreſſions empoiſonnées de l'ignorance, de la ſuperſtition & du charlataniſme.

Dans l'état actuel de la Médecine,

(1) M. *Grégory*, Obſervations ſur les devoirs & les obligations d'un Médecin, traduites en François depuis peu de temps.

il eſt plus aiſé de tromper un homme, ſur ſa ſanté, que ſur un *ſchelling* (1), & il eſt preſqu'impoſſible, ſoit de découvrir le fourbe, ſoit de punir la fourberie. Cependant le peuple a toujours les yeux fermés, & il prend en aſſurance tout ce que lui débite un prétendu Médecin, ſans oſer, en aucune maniere, lui demander raiſon de ſa conduite. Une croyance aveugle, toutes les fois qu'il s'agit d'un objet ridicule, eſt toujours ſacrée. La Faculté eſt ſans doute digne de la confiance qu'on lui témoigne; mais comme le mérite d'un corps ne peut jamais appartenir, en général, à tous les membres qui le compoſent, il ne ſera jamais, ni de la tranquillité, ni de l'honneur de l'humanité, d'avoir quelque choſe à reprocher dans la conduite de ceux à qui on confie un bien auſſi précieux que la ſanté.

Le voile du myſtere, dont on a toujours voulu couvrir la Médecine, a porté pluſieurs perſonnes à la regarder comme une ſcience incapable de ſoutenir le grand jour. Cependant la Médecine n'a beſoin que d'être plus connue, pour mé-

(1) Monnoie d'Angleterre, qui vaut une livre deux ſols dix deniers de France, ou à peu près, ſelon le cours du change.

riter une estime universelle. Ses préceptes sont tels, qu'*il n'y a pas d'hommes instruits qui ne puissent les observer, & ils ne défendent que ce qui est incompatible avec le vrai bonheur.*

Le mystere que l'on fait de la Médecine, non-seulement fait tort à la perfection dont elle est susceptible, mais elle expose encore ceux qui l'exercent à être tournés en ridicule; ce qui ne peut que nuire au véritable intérêt de la société. Un art, fondé sur l'observation, ne peut jamais faire de grands progrès, tant qu'il est renfermé dans le cercle étroit de ceux qui le pratiquent. Les observations réunies, de tout ce qu'il y a d'hommes, d'esprit & de génie, feroient, en peu d'années, plus, pour l'avancement de la Médecine, que n'a jamais pu faire la Faculté, depuis qu'elle existe. Tout homme peut, aussi-bien qu'un Médecin, dire quand un remede lui réussit; qu'il connoisse seulement le nom & la dose du remede, qu'il sache le nom de la Maladie, il ne lui en faut pas davantage pour en perpétuer les bons effets. Or qu'un homme quelconque ajoute seulement un fait à la somme des observations de Médecine, & il aura rendu un service plus essentiel à

l'art, que celui qui écrira un volume pour appuyer les hypotheses qu'il voudra favoriser.

Les découvertes importantes faites dans la Médecine par les Médecins, sont en très-petit nombre. Ces découvertes ont été, en général, ou l'effet du hasard, ou celui de la nécessité ; & elles ont ordinairément essuyé des oppositions de la part de la Faculté, jusqu'à ce que tout ce Corps eût été convaincu de leur importance. Une croyance aveugle dans les opinions de leurs maîtres, un attachement opiniâtre aux formules & aux systêmes reçus, un éloignement décidé pour les réflexions, auront toujours un empire absolu sur ceux qui font de la Médecine un métier. On ne peut attendre que très-peu de découvertes d'un homme pour qui le plus petit écart, dans les loix reçues, deviendroit la cause de la perte de son état & de sa réputation.

» Si les Gens de Lettres, dit l'Au» teur de l'ouvrage cité ci-dessus (1), » étoient en état de faire des recherches » sur des matieres qui doivent les tou» cher de si près, on verroit bientôt » la Médecine se perfectionner. Ces

(1) M. *Grégory*.

» hommes ne ſépareroient point leur
» intérêt de celui de l'art. Ils découvri-
» roient & expoſeroient avec courage
» l'*ignorance*, qui cherche à en impo-
» ſer ſous le maſque du *pédantiſme* &
» de l'*importance*. Ils ſe rendroient les
» ſoutiens & les arbitres du vrai méri-
» te, toujours modeſte. Elevés loin des
» fauſſes théories qui corrompent l'eſ-
» prit de la jeuneſſe, ſans condeſcen-
» dance pour l'autorité de leurs maî-
» tres, guidés par aucun intérêt, ils
» examineroient avec liberté les princi-
» pes les plus univerſellement reçus
» en Médecine, ils expoſeroient l'incer-
» tude de la plupart de ces méthodes,
» dont un Médecin n'a pas ſeulement
» la hardieſſe de douter.

» Il n'eſt point de raiſon, continue cet
» Auteur, qu'on puiſſe alléguer, con-
» tre la néceſſité de rendre la Médecine
» publique. Cette ſcience, à la vérité,
» ne peut qu'à peine être comparée à
» la Religion. Cependant l'expérience
» démontre que depuis que les Laïques
» ſe ſont mêlés de matieres de Religion,
» la Théologie, conſidérée comme ſcien-
» ce, a été perfectionnée; la vraie
» Religion s'eſt propagée; le Clergé
» eſt devenu beaucoup plus inſtruit,

» beaucoup plus utile, & il compose » un Corps beaucoup plus respectable » qu'il ne faisoit dans les siecles où son » pouvoir étoit le plus étendu, & où » sa gloire étoit à son comble. »

Si les autres Ecrivains en Médecine avoient été aussi honnêtes que cet Auteur, notre art seroit aujourd'hui sur un autre pied. La plupart d'entr'eux vantent le mérite de ceux qui ont tiré de l'obscurité la philosophie de l'école, & qui en ont fait une science universelle. Mais ils n'ont jamais considéré que *la Médecine est actuellement à peu près dans le même état qu'étoit la Philosophie, dans les temps d'ignorance*, & qu'elle est susceptible de la même perfection, si on la traite comme on a traité cette derniere.

Il est certain qu'une science ne peut devenir raisonnable & utile, qu'en la soumettant aux recherches & au jugement du Public. Il est seul en possession d'en assigner la valeur; tout ce qu'il n'approuve point doit être rejetté.

Je sais que l'on dira que la Médecine une fois répandue parmi le peuple, le portera à pratiquer lui-même cette science, & à se confier à ses propres lumieres, au lieu d'appeller un Méde-

cin. Cependant la vérité eſt qu'il doit en réſulter tout le contraire. Les perſonnes qui ſont les plus inſtruites dans cet art, ſont les plus diſpoſées à demander & à ſuivre les avis de leurs confreres, quand ils en ont beſoin. L'ignorant a toujours plus de penchant à ſe traiter lui-même ; c'eſt lui qui a le moins de confiance dans les Médecins. On en voit tous les jours des exemples chez les payſans ignorants, qui, tandis qu'ils refuſent abſolument de prendre un remede qui leur eſt préſenté par un Médecin, ſaiſiſſent avec avidité tout ce qui leur eſt offert par le premier venu. Puiſque les hommes veulent agir, même lorſqu'ils ne ſont pas inſtruits, il eſt certainement plus raiſonnable de leur fournir toutes les lumieres dont ils ſont ſuſceptibles, que de les laiſſer entiérement dans l'obſcurité.

On dira encore que la publicité de la Médecine diminuera la confiance que l'on a en elle. Cela pourroit être vrai, relativement à quelques individus ; mais relativement à d'autres, cette aſſertion pourroit avoir un effet tout contraire. Je connois pluſieurs perſonnes qui ont en horreur tous les remedes que leur preſcrivent les Médecins, parce qu'elles

en redoutent les effets. Cependant ces mêmes perſonnes prendront facilement un remede qu'elles connoiſſent, & avec les effets duquel elles ſont en quelque ſorte familiariſées. Il eſt donc évident que cette crainte n'eſt inſpirée que par le Médecin, & non par le remede. Il n'y a qu'une *conduite ouverte, franche & ſans déguiſement*, qui puiſſe jamais inſpirer aux hommes une confiance entiere dans les Médecins. Tant que la plus petite apparence du myſtere ſe manifeſtera dans la conduite des Membres de la Faculté, on verra le reſte des hommes être agités par le doute, la jalouſie & les ſoupçons.

Sans doute qu'il arrivera des cas, & ces cas ſe rencontreront quelquefois, où le Médecin prudent ſera néceſſité de déguiſer un remede. Ceux qui ſe propoſent de rendre ſervice aux hommes, ſont forcés de ſe prêter à leurs caprices, à leurs humeurs; mais ces cas ne peuvent jamais rien faire conclure contre la néceſſité dans laquelle eſt un Médecin, de faire profeſſion de *franchiſe*, & de ſe communiquer.

Parce qu'il y a des frippons & des foux dans le monde, un homme feroit-il également autoriſé à dire qu'il doit

regarder tous les hommes comme tels, & qu'il doit les traiter en conséquence? Un Médecin éclairé saura toujours connoître l'instant où il faudra qu'il déguise ses remedes; mais ce déguisement ne sera jamais la principale regle de sa conduite.

Les ombres du mystere, dans la conduite du Médecin, ne rendent pas seulement son art suspect; elles le menent au charlatanisme, qui est le fléau de la Médecine. Il n'y a pas d'hommes plus opposés entr'eux, qu'un Médecin honnête & un Charlatan; & cependant il n'y en a pas qui, en général, aient été plus confondus: la ligne qui les sépare, n'est pas assez marquée; au moins ne l'est-elle pas assez pour les yeux du vulgaire. Il n'y a qu'un très-petit nombre de personnes qui soient en état de faire une distinction convenable, entre la conduite du Charlatan qui administre un remede secret, & celle d'un Médecin qui fait une ordonnance en caracteres *mystiques* & dans une langue inconnue. C'est ainsi que la conduite du véritable Médecin, qui n'a pas besoin de se déguiser, se rapproche de celle d'un frippon, dont la fortune dépend du secret.

Il n'est point de loi capable d'anéantir

le charlatanifme, tant que le peuple croira qu'un Charlatan eft dans la claffe des hommes honnêtes, & qu'il doit être qualifié de Médecin. Il ne faut cependant que la moindre connoiffance en Médecine, pour fe mettre en état de découvrir le frippon. Mais il n'y a que cette connoiffance pour le reconnoître furement. Telles font l'ignorance & la crédulité de la multitude, qu'elles la rendent la proie du premier qui a l'effronterie de l'attaquer fans miféricorde. Le feul moyen de remédier à ce mal, eft donc de la rendre plus inftruite. Or le chemin le plus court pour dépouiller un art, ou une fcience du charlatanifme, eft d'en répandre les connoiffances dans le Public. Que les Médecins écrivent leurs ordonnances dans la langue commune aux pays où ils pratiquent; qu'ils expliquent leurs intentions aux malades, autant qu'ils foupçonneront de pouvoir en être entendu; on verra le Public devenir en état de connoître quand un remede aura l'effet qu'on en attendoit. Cette conduite le portera à avoir une confiance abfolue dans fon Médecin, & elle lui fera craindre & détefter celui qui ofera lui propofer un remede fecret.

Les gouts changeants de la ſociété amenent des manieres différentes de voir les mêmes objets. Tels uſages, qui étoient ſacrés aux yeux de nos ancêtres, nous ont enfin paru ridicules. Sans doute que la plupart de ceux que nous ſuivons aujourd'hui, paroîtront à leur tour étranges à la poſtérité. Parmi ces uſages, on doit placer celui de faire les ordonnances de Médecine en langue étrangere.

Mais non-ſeulement cette pratique eſt ridicule, elle eſt encore dangereuſe. Quelque capables que ſoient les Médecins d'écrire en latin, je ſuis perſuadé que les Apothicaires ne ſont pas toujours en état de les entendre; & que de cette ignorance, il doit réſulter des mépriſes funeſtes. Suppoſé même qu'un Apothicaire ſoit en état de lire les ordonnances des Médecins; preſque toujours occupé à d'autres objets, le détail de ces ordonnances eſt abſolument abandonné à des apprentifs. C'eſt ainſi que le premier homme d'un Royaume, même en ſe ſervant d'un Médecin de la plus haute réputation, ſe trouve livrer ſa vie entre les mains d'un ſimple garçon de boutique, qui eſt, non-ſeulement un parfait ignorant, mais qui joint encore à cela d'être un pareſſeux & un

franc étourdi. Il peut sans doute arriver que, malgré la plus grande attention, il se commette quelquefois des erreurs; mais quand il s'agit de la vie des hommes, on doit certainement employer tous les moyens possibles pour les prévenir. Il est donc de la plus grande importance, selon moi, que *les ordonnances de Médecines, au lieu d'être écrites en caractères mystérieux, & en langue étrangere, soient conçues dans les termes les plus clairs & les plus intelligibles.*

La science de la Médecine, répandue parmi le peuple, tendroit, non-seulement à la perfection de l'art & à la destruction du charlatanisme, mais encore cette publicité rendroit la Médecine d'une utilité plus universelle, parce qu'elle propageroit ses avantages dans la société. Quel que soit le temps qu'il y a que la Médecine est connue dans ce pays, je ne craindrai pas de dire qu'il faut que ses principes les plus importants, ou aient été oubliés, ou qu'ils aient été peu entendus. La cure des Maladies est sans doute une matiere de grande importance; mais la conservation de la santé est d'une plus grande importance encore. Ce dernier objet regarde tous les hommes, & cer-

tainement tout ce qui y a rapport doit être présenté le plus clairement & le plus ſimplement poſſible. On ne ſuppoſera jamais que les hommes puiſſent ſe garantir des Maladies d'une maniere convenable, tant qu'ils ne ſeront point en état d'en connoître les cauſes.

Les Magiſtrats, en qui réſide beaucoup plus de pouvoir de conſerver la ſanté publique, que dans la Faculté, n'exerceront qu'un pouvoir infructueux & privé de ſes plus grands avantages, s'ils ne ſont, juſqu'à un certain point, guidés par les lumieres de la Médecine.

Il eſt certain que les hommes de tout état, de toute condition, pourroient tirer avantage de la Médecine, s'ils en étoient inſtruits à un certain dégré. Elle leur apprendroit à prévenir les dangers particuliers à chaque profeſſion; ce qui eſt toujours plus facile que d'en éloigner les effets. La Médecine, bien loin d'être une cenſure de l'emploi des plaiſirs de la vie, apprend ſeulement aux hommes comment ils doivent en faire uſage. Il eſt vrai que l'on a dit, que, *vivre ſelon les regles de la Médecine, c'eſt mener une vie miſérable*; mais l'on pourroit dire avec autant de juſtice, que, *vivre raiſonnablement, c'eſt vivre miſéra-*

blement. Si les Médecins veulent faire recevoir dans le monde leurs absurdités, ou établir des loix incompatibles avec la raison & le sens commun, il n'est pas douteux qu'ils doivent être méprisés; mais ce n'est pas la faute de la Médecine. Elle ne propose pas de loix, que je sache, qui ne soient parfaitement favorables aux plaisirs honnêtes de la vie, & qui ne soient les seules routes qui conduisent tous les hommes au vrai bonheur.

C'est donc avec douleur que nous observons que la Médecine n'a, jusqu'ici, été que très-rarement envisagée comme un science populaire, & qu'on ne l'a considérée que comme une branche de connoissances qui doit être confinée dans une classe de particuliers, tandis que le reste des hommes doit, non-seulement la négliger, mais même la craindre & la mépriser. Cependant, en l'examinant avec soin, il est facile de s'appercevoir qu'il n'est pas de science qui soit plus digne de leur attention, & qui soit plus capable de coutribuer au bien général. On dit que si le peuple avoit la moindre connoissance de la Médecine, il deviendroit capricieux, & qu'elle le porteroit à

croire qu'il a toutes les Maladies dont il liroit la deſcription. Peut-être cela pourroit-il être le cas de ceux qui ſont capricieux par caractere. Mais ſuppoſé que cela arrive aux autres, il ne ſeroit pas difficile de les détromper. Ils reconnoîtroient en peu de temps leur erreur, &, à force de lire, ils ſe corrigeroient bientôt de ce défaut. A chaque pas ils reconnoîtroient l'abſurdité de cette aſſertion, qu'une femme ſenſible doit, (plutôt que de lire un livre de Médecine qui l'éclaireroit ſur les moyens d'élever ſon enfant,) l'abandonner entiérement aux ſoins & à la conduite de l'eſpece d'hommes la plus ignorante, la plus crédule & la plus ſuperſtitieuſe.

Il n'eſt pas certainement de partie dans la Médecine qui ſoit d'une importance plus générale, que celle qui traite de la maniere de nourrir & d'élever les enfants. Cependant peu de peres & meres y apportent une attention convenable. On les voit dans le temps où leurs tendres rejetons ont le plus beſoin de leurs ſoins & de leur attention, les confier à des nourrices mercenaires, qui ſont, ou trop négligentes à remplir leurs devoirs, ou trop ignorantes pour les connoître. Nous ne crain-

drons point d'affirmer que la négligence & l'inattention des parents & des nourrices, tuent plus d'enfants que la Faculté n'en sauve, & que les efforts réunis & bien dirigés, soit de quelques particuliers, soit du Public, pour la conservation des enfants, seroient plus avantageux à la société, que tout l'art de la Médecine, sur le pied où elle est actuellement.

Les avantages de la Médecine, considérée comme une profession, seront toujours dans les mains de ceux qui seront en état de l'exercer; & il n'est pas à craindre que la plus grande partie du genre humain soit jamais capable de s'en occuper. Comme il faut que les Médecins, ainsi que les hommes des autres professions, vivent de leur travail, il faut donc que le pauvre, ou manque absolument de conseil, ou qu'il en reçoive qui lui soient plus funestes que s'il n'en recevoit aucun. Cependant on ne verra nulle part des personnes qui ne sont pas instruites de la Médecine, d'ailleurs généreuses & de bon sens, se mettre en devoir de suppléer envers les pauvres par leurs avis, à ceux qui manquent à ces infortunés. La crainte de faire le mal, arrête souvent l'incli-

nation que l'on a de faire le bien. Ces perſonnes, guidées par l'amour de l'humanité, ſont ſouvent retenues de faire les actions les plus nobles & les plus dignes d'éloges, par les alarmes trompeuſes dont ne ceſſe de rebattre leurs oreilles, cette claſſe d'hommes qui, pour exalter leur importance, multiplient les difficultés qu'on éprouve à réuſſir, qui trouvent à redire dans les actions les plus recommandables, & tournent en ridicule ceux qui entreprennent de ſoulager un malade, parce qu'ils ne le conduiſent pas ſelon les regles de l'art. Il faut pourtant que ces Meſſieurs me pardonnent, ſi je leur dis que j'ai ſouvent rencontré de ces perſonnes généreuſes faire beaucoup de bien, & que leur pratique qui, en général, n'étoit guidée que par le bon ſens & l'obſervation, qui n'étoit aidée que par un peu de lecture de quelques livres de Médecine, étoit ſouvent plus conſéquente que celle de ces ſuppôts ignorants de la Médecine, qui, tandis qu'ils donnent à leurs malades des remedes, doſés ſelon les regles de l'art, négligent ſouvent tous les autres objets, qui ſont de la plus grande importance.

Outre l'adminiſtration des remedes,

il y a bien des choſes à obſerver auprès d'un malade, *& il n'eſt perſonne qui s'occupe moins que les Médecins de leur procurer ces choſes importantes.* Le pauvre périt le plus ſouvent dans les Maladies, plutôt faute de nourriture convenable, que faute de remede. Ces malheureux manquent ſouvent des choſes même les plus néceſſaires à la vie, & ils ont toujours trop de ce qui eſt capable de les rendre malades. Il n'y a que ceux qui ont été témoins de la ſituation de ces infortunés, qui puiſſent imaginer combien eſt grand le bien qu'une perſonne charitable peut leur faire, en ſuppléant ſeulement à ce qui leur manque. On ne peut certainement faire d'action plus utile, plus noble, que de fournir aux beſoins de ſes ſemblables, quand ils ſont dans la néceſſité. Tant que la Religion & la vertu ſeront reſpectées parmi les hommes, cette conduite méritera d'être approuvée, & elle ne peut reſter ſans récompenſe.

Les perſonnes qui ne veulent point ſe charger d'adminiſtrer les remedes, peuvent cependant prendre ſur elles de diriger le régime. Un grand Médecin a dit que, ſous le ſeul mot de diete,

devoient être comprises toutes les indications de la Médecine. Il n'est pas douteux que la diete ne remplisse une grande partie des indications ; mais, outre la diete, il y a beaucoup d'autres objets qui ne doivent point être négligés. Mille préjugés nuisibles & destructeurs, relativement au traitement des Maladies, prévaudront toujours parmi le peuple ; & les personnes qui ont le plus d'esprit & le plus de connoissance, ne parviendront jamais à s'en affranchir. Un ouvrage qui traiteroit des moyens de garantir les pauvres du pouvoir de ces préjugés, qui donneroit des idées justes sur l'importance de ne prendre que des nourritures convenables, de respirer un air frais, de s'entretenir dans la propreté, & de se procurer tous les autres objets nécessaires dans les Maladies, cet ouvrage seroit sans doute très-estimable, & auroit certainement les suites les plus heureuses.

Se prêter aux efforts des personnes bienfaisantes qui s'empressent de soulager la misere, anéantir les préjugés dangereux & nuisibles, garantir les hommes, sans connoissances & faciles, des fraudes, des fourberies des Charlatans & des imposteurs, leur faire connoître ce

qu'ils peuvent par eux-mêmes, pour prévenir les Maladies, & pour s'en guérir, tous ces objets sont certainement dignes de l'attention d'un Médecin.

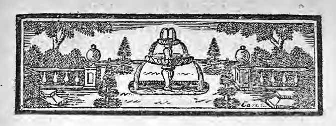
Telles sont aussi les vues principales qui ont porté à composer & à publier l'ouvrage suivant.

Les observations qu'il renferme, sont le produit d'une attention réfléchie à conduire les hommes, relativement à la Médecine, pendant le cours d'une pratique assez étendue, dans les différentes parties de l'Angleterre. C'est elle qui a souvent fait desirer à l'Auteur que les malades, ou ceux qui les approchent, eussent quelques regles certaines, d'après lesquelles ils pussent se conduire. Il laisse au Public à juger si ses efforts méritent quelques succès. Si l'on trouve qu'il a contribué, fusse en la moindre chose, à alléger les miseres auxquelles sont exposés les hommes, il sera trop récompensé de son travail.



Nota. Les notes de l'Auteur ſont indiquées par les lettres *a*, *b*; celles du Traducteur le ſont par les chiffres arabes 1, 2.

MÉDECINE



MÉDECINE DOMESTIQUE.

PREMIERE PARTIE.

Des causes générales des Maladies.

CHAPITRE PREMIER.

Des Enfants.



Pour donner une description exacte des Maladies, d'après leurs causes originaires, il faut commencer par jetter un coup d'œil sur la maniere ordinaire de conduire les hommes dans leur enfance. C'est dans cette période de notre vie que s'établissent les fondements d'une

bonne ou mauvaiſe conſtitution. Il eſt donc de la plus grande importance que les peres & meres ſe mettent en état de connoître les cauſes, ſans nombre, qui peuvent occaſionner des Maladies à leurs enfants.

Il paroît, par les Regiſtres mortuaires annuels, qu'environ la moitié des enfants qui naiſſent dans la Grande-Bretagne, meurt au-deſſous de l'âge de deux ans (1). La plupart des hommes regardent ces accidents comme des maux naturels; mais un examen réfléchi démontre qu'ils tiennent à notre propre maniere de nous conduire & de nous gouverner. Si la mort des enfants eſt un mal naturel, les autres animaux devroient mourir jeunes dans la même quantité que les hommes.

(1) Cette vérité Phyſique, ſi mortifiante pour l'humanité, paroît être de tous les pays; au moins la France la confirme-t-elle auſſi-bien que l'Angleterre. Pluſieurs grands hommes ont fait des obſervations ſur cette matiere. Nous voyons à la fin du IV volume de l'immortel Ouvrage de M. le Comte de Buffon, une table dreſſée par M. Dupré-de-Saint-Maur, de l'Académie Françoiſe, qui met ce fait dans tout ſon jour, quoique cette table n'ait point été dreſſée à cette intention. La premiere Paroiſſe de la Campagne dont il ſoit queſtion, donne pour une année 1391 morts, & l'on obſerve que depuis la naiſſance juſqu'à la fin de la premiere année, il eſt mort 578 enfants, & juſqu'à la fin de la ſeconde année 651.

Or nous ne trouvons rien de semblable chez les animaux.

Nous pourrions être surpris que l'homme, malgré la supériorité de sa raison, fût si inférieur aux autres animaux, dans l'art de gouverner son enfance; mais notre surprise cessera bientôt, lorsque nous ferons attention que les animaux sont doués d'un instinct, qui ne peut errer à cet égard, tandis que l'homme, absolument maîtrisé par l'art, n'est que rarement ce qu'il doit être. Si l'on exposoit aux yeux du public le catalogue des enfants qui périssent annuellement, victimes de l'Art seul, il n'y auroit personne qui n'en fût épouvanté.

Si les peres & meres refusent de prendre soin de leurs enfants, il faut que d'autres s'occupent de cet emploi : ces derniers ne manquent jamais de se rendre nécessaires par une apparence imposante de capacité & d'adresse. Ces faux dehors ont introduit dans la diete, dans l'habillement, &c. des enfants, des méthodes inutiles, meurtrieres, en si grand nombre, qu'il ne doit pas paroître étonnant qu'il en périsse la plus grande partie.

Il n'est rien de si contraire à l'ordre de la nature, que de voir une mere,

ou se croire au-dessus des soins qu'elle doit à son enfant, ou assez ignorante pour ne pas connoître les devoirs qu'il exige d'elle. La nature entiere ne nous offre rien de semblable. Tous les autres animaux nourrissent leurs petits, & on les voit tous venir à bien. Si les animaux faisoient élever leurs petits par des étrangers, on les verroit partager le sort des enfants de l'espece humaine.

Nous ne pouvons imposer à toutes les meres la tâche d'allaiter leurs enfants; quoique plusieurs Théoriciens en aient prétendu la possibilité; car il faut convenir que dans plusieurs circonstances elle est impraticable, qu'elle entraîneroit inévitablement la perte, & de la mere, & de l'enfant. Des femmes d'une constitution délicate, en proie aux affections nerveuses, hystériques & aux autres maladies de ce genre, seroient de fort mauvaises nourrices. Ces Maladies sont actuellement si communes, qu'il est rare de trouver une femme d'un certain rang qui n'en soit attaquée. De telles femmes, supposé qu'elles en aient la volonté, sont donc réellement incapables d'être nourrices.

Presque toutes les femmes seroient

en état d'allaiter leurs enfants, si l'on vivoit selon l'ordre de la nature. Quand on considere combien l'on est loin de suivre ses préceptes, on n'est plus surpris de trouver si peu de femmes capables de remplir un devoir si nécessaire. Les meres qui ne prennent pas une suffisante quantité de nourriture solide, qui ne jouissent pas des avantages d'un bon air & de l'exercice, ne peuvent entretenir leurs humeurs dans l'état de santé, & fournir à leurs enfants une nourriture convenable. Aussi les enfants qui sont allaités par des femmes délicates, ou meurent dans l'enfance, ou restent foibles & malades toute leur vie.

Lorsque nous disons que les femmes ne sont pas toujours en état de nourrir leurs enfants, nous sommes bien loin de vouloir décourager celles qui peuvent le faire. Toutes ces dernieres doivent absolument remplir un devoir aussi agréable que satisfaisant (1). Mais,

(1) Peut-être que notre Auteur paroîtra n'insister pas assez sur le devoir le plus indispensable pour les femmes, celui de nourrir elles-mêmes leurs enfants. Sans doute que les excellents Ouvrages qui ont parus, sur-tout dans ces derniers temps, sur cette matiere, ont arrêté la fécondité de M. Buchan; & son silence semble inviter le Lecteur à y aller puiser. Mais certainement on

ſuppoſé que ce ſoin fût au-deſſus de leur pouvoir, elles peuvent cependant être

---

trouvera qu'il décide trop affirmativement que les femmes délicates ne doivent point allaiter leurs enfants; car il convient lui-même que tous les Auteurs qui ont écrit ſur cet objet, avancent qu'il n'eſt point de cas, excepté celui de la privation du lait, qui puiſſe diſpenſer les meres de remplir ce devoir ſacré. Et en effet, parmi tous ces Auteurs, le célebre Morton obſerve que des meres, menacées en apparence de Phthiſie, par leur maigreur & leur délicateſſe, s'en ſont délivrées en nourriſſant elles-mêmes leurs enfants. Il ne nous appartient pas de prononcer entre ces hommes vraiment Patriotes. Nous nous permettrons ſeulement de faire obſerver que la reſtriction de M. Buchan paroît ne pouvoir regarder que les femmes hyſtériques, vaporeuſes, &c. *riches*, & qui ſont en état de choiſir, ou de faire choiſir les nourrices de leurs enfants par des gens inſtruits. Car les femmes peu aiſées, ou qui ne le ſont pas aſſez pour fournir aux frais qu'occaſionnent pluſieurs domeſtiques de plus dans leurs maiſons, quelque délicates qu'elles ſoient, ſeront toujours plus ſures de la ſanté de leurs enfants, en les allaitant elles-mêmes, qu'en les confiant à des mains étrangeres. Qu'on jette un coup-d'œil ſur la maniere dont ſe conduiſent dans le choix des nourrices, les Ouvriers, les Artiſans, les Marchands, eſpece d'hommes la plus nombreuſe dans les grandes Villes, & la plus opiniâtre à empêcher que leurs femmes ne nourriſſent elles-mêmes leurs enfants, parce que l'avidité du gain, & ſouvent la néceſſité, les portent à être avares de leur temps; on verra que leur indifférence, à cet égard, fait frémir la nature. Qu'une femme accouche, on charge auſſi-tôt la Garde ou la Sage-Femme d'avoir une nourrice : elle court au Bureau, elle prend la

d'une grande utilité à leurs enfants. Le devoir des nourrices ne conſiſte pas ſeu-

---

premiere venue, les parents la reçoivent, lui confient ce qu'ils devroient regarder comme leur tréſor. Cette nourrice part, & ſouvent ſans qu'on ſoit inſtruit, & de ſon nom, & du lieu de ſa réſidence. J'ai vu de ces eſpeces de parents, deux, trois mois après le départ de leurs enfants, être encore à en avoir des nouvelles, & au bout de ce temps, & même après un temps plus conſidérable, un Meneur arrivoit avec le paquet de cet enfant, mort quelquefois depuis un ou deux mois, ſans être en état de dire, par quelle maladie, par quel accident cet enfant avoit été privé de la vie. Je ſais que le Miniſtere a prévu tous ces obſtacles, en faiſant tenir regiſtre du nom des nourrices, du lieu de leurs demeures & du nom des parents, dont l'enfant leur eſt confié. Auſſi je n'en accuſe que la négligence de ces parents. Tantôt on leur apporte le paquet de leur enfant, quelques jours après ſon départ, parce qu'il eſt mort en route, ou auſſitôt après ſon arrivée. La maniere dont voyagent ces pauvres innocents, ne révolte pas moins l'humanité. On les entaſſe dans des charrettes, à peine couvertes; ſouvent ils ſont en ſi grand nombre, que les nourrices ſont obligées de les ſuivre à pied. Ces enfants ſont non-ſeulement expoſés au froid, au chaud, aux vents, à la pluie, &c., mais encore ils ne peuvent que ſucer un lait échauffé, ſéché, corrompu par la fatigue & par l'abſtinence. Comment une machine auſſi frêle, auſſi délicate, pourroit-elle réſiſter à des chocs auſſi violents? D'autres fois on amene à ces parents leurs enfants vivants, au bout de deux, trois ou quatre ans; mais on cherche en vain à reconnoître dans ces jeunes plantes les caracteres de leurs familles. Ils n'en ont, ni la forme, ni les traits, ni la conſtitution. Les

lement à donner à tetter. Pour une femme qui a beaucoup de lait, c'est sans

---

peres & meres sont grands, forts & vigoureux, les enfants sont maigres, petits, difformes, rongés par des fievres, ou en proie aux convulsions, à l'épilepsie, &c. Qu'ont donc gagné ces parents? Ils dépensent à soigner, à guérir ces malheureuses victimes, beaucoup plus qu'ils n'auroient fait s'ils se fussent occupés de les nourrir, de les élever eux-mêmes; & la plupart du temps toutes leurs dépenses, toutes leurs peines sont inutiles. Il en reste, à ces enfants, une impression éternelle, qui influe toujours sur l'utilité dont ils auroient pu être par la suite, & sur la maniere dont ils se comportent envers leurs parents, envers leurs amis, envers la société.

Ceux de ces parents qui, plus attentifs, retiennent des nourrices, n'en sont souvent pas mieux servis, & sont très-souvent plus cruellement trompés. J'ai vu une mere tendre & sensible, mais trop foible pour avoir su triompher des préjugés de la mauvaise éducation, retenir une nourrice, long-temps avant son accouchement, employer ce temps à faire des informations, & ayant lieu d'être très-satisfaite des témoignages que l'on en rendoit, lui livrer son enfant. Elle apprend quelques mois après, qu'elle est entre les mains de la plus négligente, de la plus mal-propre des femmes, & que cette nourrice va jusqu'à refuser son lait à son nourrisson. Cette mere court elle-même chercher son enfant. Elle croit devoir la confier à une autre nourrice, qui lui est recommandée; on lui en fait les plus grands éloges. Au bout de quelque temps elle va la voir, elle trouve son enfant blessée dans l'épine; elle l'arrache de nouveau des mains de cette marâtre, elle la met entre les mains d'une troisieme; elle n'est pas plus heureuse : en-

doute l'obligation la plus facile à remplir. Les enfants exigent mille autres soins nécessaires, sur lesquels une mere doit au moins veiller.

Une femme qui abandonne le fruit de son amour, aussi-tôt qu'il est né, aux soins d'une mercenaire, doit perdre pour jamais le nom de mere. Un enfant qui est élevé sous les yeux de sa mere, non-seulement gagne pour jamais son affection, mais encore il recueille tous les avantages que procurent les soins maternels, quoiqu'il soit allaité par une autre nourrice. Quelle autre occupation peut être plus agréable à une mere, que de veiller sur les jours de son enfant? Peut-il y avoir pour elle un devoir plus important, plus délicieux? Cependant elles lui préferent tous les jours les affaires les moins intéressantes, ou les amusements les plus insipides. Preuve évidente, & du mauvais gout, & de la mauvaise éducation des femmes.

---

fin, elle l'appelle, & la fait élever sous ses yeux. Mais ses soins ne peuvent jamais réparer la difformité & la mauvaise constitution que cette enfant a acquise chez ses nourrices : cette petite demoiselle est bossue & maladive, elle le sera toute sa vie. Je m'arrête à ce seul exemple ; il n'y a personne, pour peu qu'il ait vu, qui n'en puisse fournir de pareils.

Il eſt ſans doute à regretter que celles que la nature a deſtinées pour être meres, ne ſoient point celles à qui il ſoit donné d'être les plus inſtruites ſur la maniere d'élever leurs enfants. Cet objet qui devroit faire le principal de l'éducation des femmes, eſt rarement celui de leur attention. Eſt-il donc étonnant que les femmes, ainſi élevées, ſoient, lorſqu'elles deviennent meres, abſolument ignorantes des devoirs de leur état?

Quelque ſurprenant que cela paroiſſe, il eſt cependant de toute vérité que la plupart des meres, ſur-tout celles d'un certain rang, ſont toutes auſſi ignorantes des ſoins qu'elles doivent donner à l'enfant qu'elles viennent de mettre au monde, que l'enfant lui-même. Une autre vérité, c'eſt que les femmes les plus ignorantes ſont celles qui, en général, ont la réputation d'être les plus inſtruites ſur la maniere d'élever les enfants. C'eſt ainſi que le peuple crédule devient la dupe de l'ignorance & de la ſuperſtition, & que l'éducation, au lieu d'être guidée par la raiſon, devient l'objet de la fantaiſie & de la bizarrerie (*a*).

(*a*) Tacite, ce célebre Hiſtorien de l'ancienne Rome, ſe plaint fortement de la mauvaiſe éducation des Dames Romaines, relativement aux

Si le temps que les femmes en général perdent à se perfectionner dans l'acquisition de talents frivoles, étoit employé à apprendre comment elles doivent élever leurs enfants, comment il faut les habiller pour qu'ils ne soient point blessés, pour qu'ils ne soient point gênés, pour qu'ils exécutent leurs mouvements avec liberté; si elles ne s'occupoient qu'à leur donner des aliments nourrissants & salubres, à exercer leurs tendres corps de maniere à faciliter le plus qu'il est possible leur accroissement & à augmenter leurs forces; si tous ces objets devenoient ceux de l'éducation des femmes, on verroit bientôt le monde en retirer les plus grands avantages. Mais tant que l'éducation des femmes ne consistera guere qu'à se parer & à se montrer en public, nous n'avons rien à attendre d'elles que de l'ignorance, même dans les matieres les plus importantes.

soins qu'elles prenoient de leurs enfants. Il dit que dans les premiers temps, les plus grandes Dames de la République mettoient leur principale gloire à gouverner leurs maisons & à élever leurs enfants; mais que de son temps, les enfants étoient confiés aux soins de quelques pauvres filles Grecques, ou à quelques autres servantes. Il est à craindre que tant que le luxe & la mollesse prévaudront sur la terre, on ne soit forcé de faire les mêmes reproches aux femmes.

Si les meres réfléchissoient sur leur grande influence dans la société, si elles vouloient en être persuadées, elles saisiroient toutes les occasions de s'instruire des devoirs qu'exigent d'elles leurs enfants; car elles sont en possession, non-seulement de donner au corps la forme & les graces, mais encore de diriger les passions de l'ame. Par elles les hommes sont, ou bien portants, ou malades; par elles les hommes, ou sont utiles dans le monde, ou deviennent des pestes dans la société (1).

La mere n'est pas la seule personne qui doive s'occuper de l'éducation des enfants; le pere a un égal intérêt à leur conservation. Il doit concourir avec la mere à tout ce qui tend à la perfection, soit du corps, soit de l'esprit (2).

---

(1) » Du soin des femmes, dit le fameux » Citoyen de Geneve, dépend la premiere éducation des hommes; des femmes dépendent » encore les mœurs de l'homme, ses passions, » ses goûts, ses plaisirs, son bonheur même..... » Ainsi, élever les hommes tandis qu'ils sont » jeunes, les soigner quand ils sont grands, les » conseiller, les consoler, leur rendre la vie agréa- » ble & douce, voilà les devoirs des femmes dans » tous les temps. » *Emile*, *tome* 4, *page* 20.

(2) Tout le monde sait que le sage Caton ne dédaignoit pas de descendre lui-même jusqu'aux

Il est odieux que les hommes s'occupent si peu de ces objets. C'est à leur négligence que l'on doit attribner la raison pourquoi les femmes sont si peu instruites de leurs devoirs. Les femmes seront toujours curieuses d'acquérir les perfections qui pourront les rendre recommandables aux hommes; mais les hommes en général sont si éloignés de s'occuper même des plus petits objets qui regardent leurs enfants, que la plupart se croiroient déshonorés, s'ils savoient qu'on les soupçonnât d'en avoir la moindre connoissance; cependant il n'en est pas de même pour leurs chénils & leurs écuries. Un jeune homme, du plus haut rang, n'a pas honte de donner lui-même ses ordres pour l'entretien de ses chiens, ou de ses chevaux, & il rougiroit, s'il étoit surpris à remplir les mêmes devoirs auprès de celui à qui il a donné l'existence, qui doit être l'héritier de sa fortune & l'espérance de son pays.

Les Médecins, eux-mêmes, n'ont pas été assez attentifs à la maniere de gou-

---

plus petits soins pour ses enfants au berceau, & que le fameux Thémistocle se plaisoit à jouer avec son fils. L'exemple d'aussi grands hommes mérite bien d'avoir ici sa place, dit M. Ballexerd. *De l'Education Physique des Enfants.*

verner les enfants. On a, en général, regardé cette occupation comme étant seulement du ressort des femmes, & les Médecins, même du premier mérite, ont refusé de voir les enfants en maladie. Cette conduite de la part de la Faculté a fait non-seulement que cette branche de la Médecine a été négligée, mais encore que les femmes s'en sont prévalu, & ont pris sur elles de faire des ordonnances pour les enfants, même dans les maladies les plus dangereuses. Il arrive de-là que les Médecins sont rarement appellés, ou qu'ils ne le sont que lorsque les bonnes femmes ont épuisé toute leur ignorance, & alors tous les soins des Médecins ne peuvent servir qu'à leur faire partager le blâme, ou qu'à consoler les parents désolés.

Les nourrices pourroient travailler à prévenir les maladies des enfants; mais il faudroit que dès qu'un enfant tombe malade, on consultât immédiatement une personne de l'Art. Les Maladies des enfants sont en général aiguës; le moindre délai est dangereux.

Si les Médecins apportoient une attention plus réfléchie aux Maladies des enfants, ils seroient plus en état, non-seulement de les traiter convenablement,

lorſqu'ils ſont malades, mais encore de preſcrire la maniere de les gouverner, lorſqu'ils ſont en ſanté. Les Maladies des enfants ne ſont pas auſſi difficiles à connoître que la plupart des Médecins ſe l'imaginent. Il eſt vrai que ces petits infortunés ne peuvent avouer leurs maux; on peut cependant en découvrir exactement les cauſes, en interrogeant, ſoit les nourrices, ſoit les perſonnes qui les entourent. De plus, les Maladies des enfants étant moins compliquées que celles des adultes, elles ſont auſſi plus faciles à guérir (*a*).

(*a*) On dit communément que les Maladies des enfants ſont auſſi difficiles à connoître, qu'à guérir. Cette opinion a épouvanté la plupart des Médecins, qui ont refuſé d'apporter l'attention néceſſaire pour les découvrir. Je puis cependant déclarer, d'après ma propre expérience, que cette opinion eſt ſans fondement, & j'aſſure au contraire que les Maladies des enfants ne ſont, ni auſſi difficiles à découvrir, ni auſſi longues à guérir que celles des adultes. Il ſeroit à ſouhaiter que cette vérité engageât les Praticiens à veiller avec plus d'attention aux Maladies des enfants, & à ne point les laiſſer entre les mains des bonnes femmes ou des Gardes (1).

(1) Il faut pourtant convenir que les Maladies des enfants entraînent en général plus de difficultés que celles des adultes. Mais il n'en faut chercher la cauſe, ni dans l'impoſſibilité de les connoître, ni dans leur intenſité. Il eſt certain qu'en interrogeant avec attention les perſonnes qui les entourent, on eſt autant inſtruit qu'il ſoit

Il eſt en vérité étonnant que l'on ſoit en général ſi peu attentif à la conſervation des enfants. Que de peines, que de dépenſes ne fait-on pas tous les jours, pour faire exiſter encore, pendant quelque temps, un vieux corps chancelant & prêt à périr, tandis que des milliers de ceux qui peuvent devenir utiles à la ſociété, périſſent, ſans qu'on daigne leur adminiſtrer les moindres ſecours, ſans qu'on daigne les regarder? Les hommes ne ſavent évaluer les choſes que ſur l'u-

néceſſaire de l'être de leurs Maladies, qui, comme l'obſerve très-bien mon Auteur, ne ſont que peu ou point compliquées. C'eſt dans la maniere dont ils ont été élevés qu'il faut chercher la cauſe de cette difficulté. Preſque tous les enfants, juſqu'à l'âge de quatre ou cinq ans, ſont ce qu'on appelle des enfants gâtés. Accoutumés à faire leur volonté, & ſouvent juſqu'à l'opiniâtreté, on les voit refuſer de prendre les remedes, les aliments, les boiſſons même les plus agréables. Ils deviennent alors victimes néceſſaires de la maladie, ſoit parce qu'ils n'ont pris aucun des remedes propres à la combattte, ſoit parce que, pour les leur faire prendre, il a fallu employer contr'eux la force & la violence, & que, dans ce dernier cas, les remedes ne pouvoient que leur devenir contraites. Je crois qu'il n'eſt pas de Praticien qui n'ait obſervé que la Maladie d'un enfant docile ne ſoit facile à guérir; au moins mon expérience m'a-t-elle conduit à tirer cette conſéquence, que de tous les enfants qui périſſent après avoir été traités ſelon les lumieres de la vraie Médecine, les trois quarts & demi ne meurent que parce qu'ils ont été indociles & opiniâtres.

tilité présente, & jamais sur celle qu'elles peuvent leur procurer un jour. Quoique de toutes les façons de penser celle-ci soit la plus fausse, cependant il ne faut pas chercher d'autres causes de l'indifférence générale avec laquelle on envisage la mort des enfants.

§ I. *Des Maladies des Peres & Meres.*

La principale source des Maladies des enfants est la mauvaise santé des parents. Il seroit aussi raisonnable d'attendre une riche moisson d'un terrein stérile, que d'espérer des enfants forts & robustes de parents dont la constitution a été altérée par l'intempérance ou par la maladie.

Le fameux Jean-Jacques Rousseau observe que c'est de la constitution des meres que dépend celle des enfants. Il ne faut que jetter les yeux sur le plus grand nombre de nos femmes, pour cesser d'être surpris que les Maladies & la mort soient si fréquentes parmi les enfants. Une femme délicate, qui reste renfermée dans ses appartements, pour qui le bon air & l'exercice sont étrangers, qui vit de thé ou d'aliments de peu de consistance, peut bien accoucher; mais à peine son enfant pourra-t-il vivre. Le

premier choc de la maladie détruira cette jeune plante avant qu'elle soit formée, ou il ébranlera cette foible constitution dans les premieres années de son existence; il la rendra susceptible de convulsion à la moindre occasion; l'enfant sera incapable des fonctions ordinaires de la vie, & par la suite de remplir les devoirs de la société.

Si à la délicatesse des meres vous ajoutez l'intempérance des peres, vous aurez une nouvelle raison de regarder la mauvaise constitution des parents comme la source de la mauvaise santé des enfants. Une constitution maladive peut être originairement due, soit à des fatigues excessives, soit à l'intempérance; mais elle est presque toujours due à cette derniere. Il est impossible que les excès ne détruisent à la longue la meilleure constitution; & la maladie ou la mort, par lesquelles elle se termine en peu de temps, est la juste punition de la conduite que l'on a tenue. Dès qu'une fois la Maladie est contractée, & que, pour ainsi dire, elle a pris racine dans une famille, elle se transmettra aux descendants. Quel affreux héritage à laisser à ses enfants, que des maladies telles que la goutte, le scorbut, ou les écrouelles! Combien

auroit été heureux l'héritier d'une grande fortune, s'il fût né dans le sein de la pauvreté, au lieu d'avoir reçu de ses peres de grands biens, qu'il dépense à se guérir de Maladies dont il a hérité avec ses richesses !

Une personne attaquée d'une maladie incurable, ne doit point se marier, parce que le mariage, non-seulement abrege ses jours, mais encore fait que cette Maladie se transmet aux enfants ; & si les deux époux sont profondément attaqués d'écrouelles, de scorbut, ou de toute autre Maladie semblable, les effets en doivent être encore plus funestes. Ou ces Maladies n'auront point de fin, ou les personnes qui en sont attaquées n'en seront que plus malheureuses. Le peu d'attention que l'on apporte communément dans les alliances, qui ne doivent finir qu'avec la vie, détruit plus de familles que ne pourroient le faire la peste, la famine, ou la guerre ; & tant que les mariages ne seront contractés que d'après des vues d'intérêt, on verra ce mal se perpétuer.

Il est étonnant que dans les mariages nous fassions si peu d'attention à la santé & à la constitution des sujets. Nos chasseurs savent très-bien qu'un cheval de

chaſſe ne peut être engendré par une roſſe, & que l'épagneul ne peut provenir d'un mâtin hargneux ; cela eſt fondé ſur des loix immuables. Un homme qui ſe marie à une femme d'une conſtitution maladive, qui deſcend de parents d'une mauvaiſe ſanté, quelles qu'aient été ſes vues, ne peut point dire avoir agi prudemment. Une femme attaquée d'écrouelles peut engendrer ; mais dans ce cas, ſes enfants ne compoſeront qu'une infirmerie. Quelle eſpece de bonheur un pere pourra-t-il ſe flatter de gouter alors dans le ſein de ſa famille ? Nous laiſſons à d'autres à le juger.

Les Juifs avoient des Loix, qui, en certaines circonſtances, leur interdiſoient tout commerce avec les malades ; & certainement tous ſages Légiſlateurs devroient avoir eu cette attention. Il y a certaines Nations dans leſquelles les perſonnes malades ſont empêchées de ſe marier ; c'eſt que la Maladie dont ſont attaquées ces perſonnes, ſe complique par le mariage ; c'eſt qu'elle s'oppoſe à l'ordre ; c'eſt qu'elle bleſſe la politique, & que par toutes ces raiſons, elle doit mériter l'attention du Gouvernement (1).

(1) Les Lacédémoniens condamnerent à l'amende leur Roi Archidamus, pour avoir épouſé

Les enfants qui ont le malheur d'être nés de parents malades, demandent à être

---

une femme petite & foible, parce que, lui dirent-ils, au lieu de nous donner des Rois, vous ne pourrez jamais nous donner que des Roitelets. *Plutarcus, de Educatione puerorum.*

Je connois une Dame, mariée depuis peu d'années à un Américain très-riche, mais phthisique. Cette Dame, sans fortune, douée des graces les plus séduisantes, & jouissant de la santé la plus parfaite, fut tentée de la fortune de cet Américain; elle l'épousa, &, en moins de deux ans, elle ne fut plus qu'un cadavre ambulant. J'ai vu une Demoiselle, reste de cinq enfants, dont les freres & sœurs sont morts phthisiques, après avoir perdu leurs peres & meres dans le bas âge, & les gens de l'Art en attribuent la cause au pere, qui étoit attaqué de phthisie, avant qu'il épousât la mere. Cette Demoiselle, quoique jouissant, quant à présent, d'une assez bonne santé, ne paroît pas à l'abri de cette funeste maladie. Il n'y a personne qui n'ait fait de pareilles observations. Les Villes & même les Campagnes en fournissent tous les jours. N'est-il pas surprenant que le mariage, qui est absolument une affaire de police, soit regardé comme au-dessous de l'attention de ceux qui, par état, sont faits pour la maintenir? Si la vigilance des Ministres de la Religion a porté le Gouvernement à créer une Loi pour qu'on lui rendît compte des actes que l'Eglise est autorisée à passer, comment ne l'a-t-elle pas engagé à proposer des personnes instruites pour connoître de la santé de ceux qui se destinent au mariage? Il semble que si sa sagesse s'est intéressée à savoir combien dans une année il naît de personnes, combien il en meurt, combien il s'en marie, il n'y avoit qu'un pas à faire pour qu'elle desirât s'assurer si les personnes qui se sont mariées, cette même année, étoient constituées de

élevés avec beaucoup plus de ſoin que les autres. Cette attention eſt le ſeul moyen de s'oppoſer aux effets de la mauvaiſe conſtitution, & ſouvent on n'en vient à bout qu'après un temps conſidérable. Une nourrice bien portante, un air ſalubre, un exercice convenable, feront des miracles. Mais ſi ces trois objets ſont négligés, on ne doit attendre que très-peu de tous les autres moyens. La médecine ne peut rien pour rétablir une conſtitution maladive. Ceux qui ont hérité quelque maladie de leurs parents, doivent être ſinguliérement cir-

maniere à contribuer à la population, à l'utilité, à la ſureté de l'Etat. Rien ne paroît auſſi ſimple que cette réflexion, & rien ne ſeroit auſſi facile que l'exécution de l'établiſſement auquel elle devroit donner lieu. Il n'eſt point de Juriſdiction dans laquelle il n'y ait un ou pluſieurs Médecins. Il ne s'agiroit que d'obliger les Curés ou leurs Vicaires de ne jamais marier, qu'ils n'aient un certificat d'un Médecin avoué, qui conſtatât la ſanté des perſonnes qui ſe propoſent en mariage; & pour donner à ce certificat plus d'authenticité, il faudroit qu'il fût dreſſé en préſence du Juge ou de ſon Lieutenant & des perſonnes intéreſſées. Le Juge ou ſon Lieutenant le ſigneroit conjointement avec le Médecin, & le Curé ou le Vicaire en feroit mention dans ſon acte de célébration de mariage. Je n'ai pas beſoin d'entrer dans le détail des avantages que procureroit un pareil établiſſement; tout le monde les prévoit & en ſent l'utilité.

conſpects dans leur maniere de vivre. Il faut qu'ils connoiſſent parfaitement la maladie dont ils ſont attaqués, & qu'ils ſuivent le régime propre à la combattre. Il eſt très-certain que des maladies héréditaires n'ont pas été ſouvent au-delà de la premiere génération, quand on y a apporté le ſoin convenable. De-là l'on eſt fondé à croire qu'en continuant les mêmes attentions, on pourroit à la fin déraciner abſolument de telles maladies. Cet objet a toujours été trop négligé, quoiqu'il ſoit de la derniere importance. Les conſtitutions des familles ſont auſſi ſuſceptibles d'être améliorées, que les fortunes. Un libertin qui altere ſa ſanté, eſt donc plus coupable envers ſa poſtérité, que le prodigue qui diſſipe ſon bien & celui des autres.

§ II. *De l'habillement des Enfants.*

L'HABILLEMENT des enfants eſt un objet ſi ſimple, qu'il eſt ſurprenant que l'on tombe à cet égard dans l'erreur. Cependant nombre d'enfants perdent la vie, nombre d'autres deviennent contrefaits par négligence ſur ce point.

Le ſeul uſage auquel la nature ait deſtiné les habits des enfants, c'eſt de les tenir chaudement. Tout ce qui eſt

néceſſaire alors, c'eſt de les envelopper de couvertures douces & qui ne ſoient pas ſerrées. Une mere qui n'a jamais fait cas des préceptes de la ſeule nature, ne ſuit certainement pas cette méthode. Il y a ſi long-temps que les meres ne regardent pas comme un de leur devoir celui d'habiller leurs enfants, qu'à la fin il s'eſt converti en un ſecret qui n'eſt plus connu que des Adeptes.

Dès les premiers temps, on a regardé comme néceſſaire qu'une femme en travail, fût aſſiſtée de quelques perſonnes qui puſſent la ſecourir. Peu à peu ces perſonnes en ont fait leur état, & il eſt arrivé dans cette profeſſion, ce qu'il arrive dans toutes les autres; c'eſt que celles qui la pratiquerent, ſe firent une étude de réuſſir dans l'un ou l'autre des différentes branches qui la compoſent. L'art d'emmaillotter les enfants fut regardé comme une des parties de la ſcience des Sages-Femmes, qui, ſans doute, s'imaginerent que plus elles y feroient paroître de dextérité, & plus elles feroient admirer leur ſavoir. Ces prétentions furent bientôt ſecondées par la vanité des parents, qui, trop ſouvent curieux de faire parade de leurs enfants, auſſi-tôt qu'ils ſont nés, veulent qu'on

qu'on les accable de tous les ornements possibles. C'est ainsi qu'on exigea d'une Sage-Femme qu'elle excellât à garrotter, à serrer les membres des enfants, comme on exige d'un Chirurgien qu'il soit expert dans l'application des bandages sur une jambe cassée. Aussi-tôt donc qu'un enfant est né, on lui enveloppe tout le corps de bandes, comme s'il avoit eu tous les os fracturés dans son passage à la vie, & il arrive souvent qu'il est tellement serré, que non-seulement il ne peut retourner, ni remuer ses pauvres petits membres, mais qu'encore le jeu du cœur, des poumons & des autres organes nécessaires à la vie, se trouve lésé.

Dans plusieurs Provinces de la Grande-Bretagne, l'usage de garrotter les enfants, à force de bandes, est actuellement abandonné (1). Mais il sera

(1) Que ce soit d'après l'exemple de nos voisins, que ce soit d'après le précepte de quelques Médecins célebres, il est certain que dans la Capitale, & même dans la plupart des grandes Villes du Royaume, nous voyons que la méthode de ne pas emmaillotter les enfants, semble, depuis quelques années, vouloir prendre faveur ; mais ce n'est encore que chez des personnes riches & seulement chez celles, ou qui nourrissent leurs enfants elles-mêmes, ou qui les font nourrir sous

toujours difficile de perſuader aux femmes, en général, que la belle pro-

---

leurs yeux. Le nombre en eſt donc très-petit, & il ne s'agrandira que très-difficilement, à moins que le peuple, ſecouant le joug de tous les préjugés, & parfaitement inſtruit de ſes véritables intérêts, n'obéiſſe enfin à la voix de la nature, & ne ſoit perſuadé que le premier, le plus ſaint de ſes devoirs, c'eſt celui d'élever ſes enfants. Alors on le verra, s'étudiant à chercher leur bien-être, écarter de ces petits corps, ſuſceptibles de la moindre impreſſion, toutes ces bandes, toutes ces ligatures, qui les mettent à la gêne, à la torture, & auxquelles ils doivent, ou leur difformité, ou leur mauvaiſe conſtitution. On le verra prendre plaiſir à voir leurs petits membres s'agiter & donner les premieres indices de leur deſtination, *l'exercice*. On le verra reconnoître & avouer que le maillot n'a été imaginé, & ne doit être jamais pratiqué, que dans le cas où les pieds, les jambes, les genoux, ou les cuiſſes, exigent une poſition contraire, pour parvenir à les redreſſer, s'il y paroît quelque vice de conformation; mais que, dans ce cas, il faut ſe garder d'employer le maillot ordinaire; qu'il faut alors faire uſage de pluſieurs petits couſſinets unis, placés à propos pour contenir ces parties dans la direction qu'elles doivent avoir. Car ſi l'enfant, qui ne fait que remuer, vient à ſe déranger, & qu'il ſoit ſerré dans cette poſition, il eſt à craindre que ces parties molles & délicates, étant ainſi comprimées, n'acquierent des difformités, plutôt que d'être corrigées. Il ne ſe plaindra plus alors que nos conſeils l'entraînent dans des dépenſes, parce qu'il ſera convaincu que tous ſes ſoins, toutes ſes attentions, ne doivent avoir d'autre but que l'avantage de ſes enfants, & que ſa fortune, telle qu'elle ſoit, ne peut être mieux employée, qu'à remplir le premier & le plus eſſentiel de tous ſes devoirs.

portion du corps des enfants ne dépend point entiérement des soins qu'en prennent les Sages-Femmes. Cependant, bien loin que tous leurs efforts, pour donner aux enfants une belle proportion, soient suivis de succès, on voit au contraire qu'ils produisent constamment des effets opposés, & que les enfants sont contrefaits exactement dans la proportion des moyens qu'on a employés pour prévenir leur difformité.

Parmi les Sauvages, à peine voit-on des hommes contrefaits. Le nombre en est si petit, que l'on croit vulgairement qu'ils condamnent à la mort tous les enfants mal conformés. Ce qu'il y a de vrai, c'est qu'ils savent à peine ce que c'est qu'un enfant noué. Nous serions nous-mêmes dans le même cas, si nous suivions leurs exemples. Les Sauvages n'emmaillottent jamais leurs enfants; ils ne savent ce que c'est que de gêner le jeu de leurs organes. Ils les exposent en plein air, ils les baignent dans l'eau froide, &c. Par tous ces moyens, leurs enfants deviennent si forts & si robustes, que dans le temps où les nôtres sont à peine en état d'être tirés d'entre les mains des nourrices, les leurs sont capables de pourvoir à leurs besoins.

Les brutes ne connoiſſent point d'art pour procurer une belle forme à leurs petits. Quoique la plupart ſoient très-délicats quand ils naiſſent, cependant nous ne les voyons jamais devenir contrefaits, faute d'avoir été emmaillottés. La nature à laquelle ils s'en rapportent, ſeroit-elle moins généreuſe en faveur du genre humain ? Non, ſans doute. Mais nous lui arrachons l'ouvrage des mains.

L'analogie de l'homme avec les autres animaux, la délicateſſe des enfants, tout nous dit que ces derniers doivent être habillés largement, & doivent être libres de toute preſſion. S'ils ne peuvent articuler la nature de leurs douleurs, ils peuvent au moins donner des ſignes de leurs ſouffrances; & ils ne manquent jamais de le faire par des cris, quand ils ſont trop ſerrés dans leurs enveloppes ; ils ne ſont pas plutôt débarraſſés de leurs liens, qu'ils paroiſſent gais & contents; conduite étrange ! Le même moment où on leur procure un peu de repos, eſt celui où on les met de nouveau dans les fers.

Si nous enviſageons le corps d'un enfant comme un compoſé de vaiſſeaux très-délicats, remplis d'un fluide, dans un mouvement perpétuel, le danger de la

pression paroîtra dans son plus grand jour. La nature a voulu que le fœtus (1) nageât au milieu d'un fluide, dont il est environné de toutes parts, afin qu'il fût à l'abri de la pression des corps étrangers. Elle a voulu que les parties du corps de l'enfant fussent molles & flexibles, afin qu'elles prêtassent davantage à leur accroissement. Cette attention de la nature nous fait voir que toutes ses vues tendent à garantir les enfants de toute pression dangereuse, & à les défendre de tout ce qui pourroit gêner ou s'opposer à leurs mouvements.

Les os des enfants sont cartilagineux; ils sont si tendres, qu'ils cedent facilement à la moindre pression, & qu'ils prennent aisément une mauvaise conformation, à laquelle on ne peut jamais, dans la suite, remédier. C'est de-

(1) *Fœtus* est le nom que les Médecins donnent à l'enfant, tant qu'il est dans le sein de sa mere. On lui donne même ce nom quand il sort de la matrice avant terme, c'est-à-dire, avant que les neuf mois de la grossesse soient expirés. Le fœtus, qui croît & se développe dans la matrice, est environné d'un fluide, au milieu duquel il nage. Ce fluide est contenu dans un sac sphérique, composé de deux membranes appellées *Chorion* & *Amnios*. Le tout est renfermé dans la matrice, dont l'orifice se trouve fermé en général dès l'instant de la conception.

là qu'il arrive qu'un ſi grand nombre de perſonnes ont les épaules élevées, l'épine voutée & la poitrine plate. Ces perſonnes étoient nées avec la même conformation que les autres; mais elles ont eu le malheur d'être déformées par l'application des bandes & par le maillot.

Cette preſſion, en s'oppoſant à la libre circulation des fluides, empêche de plus l'égale diſtribution de la nourriture dans toutes les parties du corps, & conſéquemment l'accroiſſement des parties ne ſe fait plus dans la même proportion. Une partie acquiert trop de volume, tandis qu'une autre demeure trop petite. C'eſt ainſi que toute la forme du corps devient diſproportionnée & défigurée. Ajoutez à cela que lorſqu'un enfant eſt gêné dans ſes liens, il cherche naturellement à s'éloigner de ce qui le bleſſe, & qu'en faiſant contracter à ſon corps une poſture contre nature, il devient déformé par habitude.

Il eſt vrai que la mauvaiſe conformation du corps peut provenir de foibleſſe ou de maladie; mais en général elle eſt l'effet de la mauvaiſe maniere d'habiller les enfants. On peut attribuer à cette cauſe les neuf dixiemes au moins des hommes contrefaits. Un corps mal

fait eſt non-ſeulement déſagréable à la vue, mais encore cette mauvaiſe conformation peut nuire aux fonctions vitales & animales, & par cette raiſon la ſanté peut en être altérée; auſſi voyons-nous qu'un petit nombre de ceux qui ſont contrefaits, deviennent forts & jouiſſent d'une bonne ſanté.

Les changements qui s'operent dans le corps des enfants, auſſi-tôt qu'ils ſont nés, tels que le paſſage de toute la maſſe du ſang à travers les poumons, la reſpiration, &c. (1) four-

(1) Peu de perſonnes, excepté les gens de l'Art, ſont à portée d'entendre ce paſſage. Sans entrer dans un détail ſcientifique, on peut, en peu de mots, mettre le général des hommes au fait des changements qui s'operent dans l'économie animale, lorſqu'un enfant vient au monde. Il faut d'abord ſavoir ce que c'eſt que la circulation du ſang dans un adulte, enſuite nous ferons connoître en quoi elle differe dans le fœtus.

Le cœur eſt le principal organe de la circulation. C'eſt un muſcle creux, dont la cavité eſt ſéparée en deux par une cloiſon; on appelle ces deux cavités, *ventricules.* Ces deux ventricules ſont précédés de deux appendix, qu'on nomme *oreillettes.* Or le ſang qui eſt rapporté par les veines, ſe jette dans l'oreillette droite du cœur, de-là dans le ventricule droit. Auſſi-tôt le cœur ſe contractant, chaſſe le ſang, qui eſt forcé d'entrer dans l'artere du poumon, d'où il eſt ramené, par les veines de ce viſcere, dans l'oreillette gauche, pour ſe rendre dans le ventricule gauche. Le cœur ſe contractant de nou-

niſſent un argument encore plus fort pour prouver la néceſſité de laiſſer le

veau, le pouſſe dans l'artere *aorte*, ou la grande artere, qui le porte dans toutes les parties du corps; les veines le reçoivent alors, & le reportent dans le tronc principal de la *veine cave*, qui le jette de nouveau dans le ventricule droit du cœur. Telle eſt la marche de la circulation du ſang dans les adultes. Depuis l'inſtant où l'animal voit le jour, juſqu'à celui où il ceſſe de vivre, le ſang ſuit cette route ſans interruption. Mais dans le fœtus, cette circulation differe, en ce que le ſang, rapporté par les veines, au lieu de paſſer entiérement dans le ventricule droit, paſſe en partie par un trou nommé *ovale*, qui ſe trouve dans la cloiſon qui ſépare l'oreillette droite d'avec la gauche. Il ſe trouve donc qu'il n'y a qu'une partie du ſang qui paſſe dans le ventricule droit, & qui par conſéquent pénetre dans l'artere du poumon. Mais à l'entrée de cette artere du poumon, il y a un canal dans le fœtus, qui conduit directement à l'artere *aorte*; de ſorte que preſque toute cette partie du ſang qui étoit paſſée dans l'artere pulmonaire, paſſe dans l'artere *aorte*, ſans entrer dans le poumon. On voit donc qu'il n'entre qu'une très-petite quantité de ſang dans le poumon du fœtus, bien différent en cela de celui d'un adulte, à travers lequel paſſe tout le ſang qui revient par les veines.

Quant à la reſpiration, on ſaura que le fœtus ne reſpire point dans le ſein de ſa mere. Ses poumons ſont affaiſſés. Ils n'ont alors beſoin que de la quantité de ſang néceſſaire pour leur nourriture & leur accroiſſement. Dès que l'enfant voit le jour, l'air qui entre par les narines & par la bouche, pénetre dans ſes poumons; il les développe; il gonfle les véſicules *bronchiales*, qui, laiſſant de l'eſpace entr'elles, permettent aux vaiſſeaux de s'étendre, de s'alonger & de recevoir une plus grande quantité de

corps d'un enfant libre de toute pression. Ces organes, qui ne sont point encore accoutumés à ces nouvelles fonctions, sont facilement arrêtés dans leur action ; & aussi-tôt que cela arrive, la mort doit s'ensuivre. On auroit peine

---

sang. L'expiration ou l'action par laquelle on rend l'air que l'on a reçu, comprime les vaisseaux & en exprime le sang dans l'oreillette gauche. La respiration, qui consiste à recevoir l'air & à le rejetter, une fois qu'elle s'est mise en jeu, subsiste jusqu'au dernier instant de la vie. Le trou *ovale* & le canal qui conduit de l'artere du poumon à l'artere *aorte*, n'étant plus nécessaires, s'obliterent à la longue ; de-sorte qu'au bout de quelques années, ils sont entiérement bouchés.

Le foie offre encore une différence dans la circulation du sang, chez le fœtus ; car au lieu que dans les adultes la plus grande partie du sang, rapporté par les veines du bas-ventre & des parties inférieures, pénetre dans le foie, il n'en passe chez le fœtus qu'une petite portion dans ce viscere ; le reste enfile un canal qui se trouve à l'entrée de la veine *porte*, & qui conduit à la veine cave, d'où il se rend dans le cœur. La nature a construit ce canal pour abréger la circulation, pour empêcher que le foie, qui n'a d'action que par le jeu du diaphragme, un des organes de la respiration, ne devînt trop volumineux, & pour que la nourriture fût portée aussi-tôt au fœtus. Lorsque la veine umbilicale ne reçoit plus rien, ce qui arrive, quand on a coupé le cordon après la naissance de l'enfant, le canal se ferme, & le sang de la veine *porte* passe par le foie. Le fœtus présente encore plusieurs variétés, qu'il est inutile de détailler, parce qu'elles n'ont pas trait à la nécessité où sont les enfants, d'être absolument libres de toute compression.

à imaginer de méthode plus efficace pour s'oppoſer aux mouvements des enfants, que l'emmaillottement avec des bandes, &c. (a) Si on emmaillottoit de la même maniere & pendant un même eſpace de temps, un homme fait, il ne pourroit point abſolument digérer, & tomberoit infailliblement malade. A combien plus forte raiſon ne doit-il pas nuire au tendre corps d'un enfant? Laiſſons au Lecteur à en tirer la conſéquence.

Si l'on fait attention à tout ce qui vient d'être dit, on ne ſera plus étonné qu'une ſi grande quantité d'enfants périſſent dans les convulſions, peu après leur naiſſance. Ces accès ſont généralement attribués à quelques cauſes internes; mais, dans le fait, ils ſont occaſionnés le plus ſouvent par notre maniere imprudente de traiter les enfants. J'en ai vu un à qui il prit des accès de convulſions auſſi-tôt après que la Sage-Femme l'eût emmaillotté; je le fis déshabiller, les convulſions ceſ-

(a) Ce que je dis n'eſt pas pour le plaiſir de blâmer un uſage qui n'exiſte plus; car dans preſque toute l'Angleterre, même aujourd'hui, auſſitôt qu'un enfant eſt né, on lui roule fortement ſur toutes les parties du corps, une bande qui a cinq ou ſix pieds de long.

ferent fur le champ; & depuis, il n'en a plus été queftion. J'aurois mille exemples pareils à rapporter, s'il étoit néceffaire (1).

On rifqueroit infiniment moins de fixer les vêtements des enfants avec des cordons, qu'avec des épingles; les épingles irritent & piquent très-fouvent leur tendre peau, fur-tout pendant les accès de convulfions. Chez un enfant mort de cette Maladie, on a trouvé une épingle enfoncée d'un demi-pouce dans fa peau; il eft de toute probabilité que ces convulfions n'avoient point eu d'autres caufes.

Les enfants ne font pas feulement bleffés par les ligatures qui attachent leurs enveloppes, ils le font encore par la quantité de leurs vêtements. Un en-

(1) Il y a quelques jours, qu'appellé chez une femme en couche, je m'apperçus, en jettant les yeux fur l'enfant, qu'il avoit le vifage d'un pourpre violet. La Garde & d'autres femmes qui étoient préfentes, l'avoient bien obfervé; mais elles l'attribuoient à la conftitution de l'enfant, qu'elles regardoient comme devant périr fous peu de jours. En m'approchant de plus près, il ne me fut pas difficile d'en découvrir la caufe. Il étoit tellement ferré dans fes langes, qu'il étoit impoffible de paffer le bout du doigt entre fes couvertures. Je le fis défemmaillotter, & un quart d'heure après il avoit repris le teint & les couleurs naturelles.

fant qui vient de naître, a ordinairement un certain dégré de fievre ; & si on le surcharge de beaucoup de vêtements, la fievre doit augmenter. Ce n'est pas tout : on couche ordinairement les enfants dans le lit de leur mere, qui, elle-même, a très-souvent la fievre. Ajoutons à cela la chaleur de la chambre à coucher, dans laquelle on laisse les enfants, le vin & les autres substances échauffantes qu'on leur donne souvent aussi-tôt qu'ils sont nés : tous ces objets combinés ensemble, comme il arrive très-souvent, peuvent augmenter la fievre au point que la vie de l'enfant soit exposée.

Le danger de tenir les enfants trop chaudement, paroîtra plus manifeste, si l'on fait réflexion qu'après avoir été traités, comme nous venons de le faire voir, pendant quelques jours, on les envoie nourrir à la campagne, où ils ne trouvent que des maisons froides. Est-il étonnant qu'après une transition aussi subite, ils soient saisis d'un froid mortel, ou qu'ils contractent quelqu'autre Maladie dangereuse ? Quand un enfant est tenu trop chaudement, les poumons ne pouvant pas être suffisamment dilatés, contractent une foiblesse qu'ils

conservent toute la vie. De-là les catarres, la consomption & les autres Maladies de poitrine.

Il seroit minutieux d'entrer dans le détail des objets qui composent l'habillement des enfants. Leurs habits seront toujours différents, relativement aux pays, aux coutumes & aux gouts des peres & meres. La grande regle à observer, *c'est qu'un enfant n'ait pas plus d'habits qu'il n'en faut pour qu'il soit tenu chaudement, & que ces habits soient faits de maniere qu'il soit libre dans tous ses mouvements* (1).

(1) Les habits des enfants peuvent, en France, se réduire à un très-petit nombre. Une petite chemise pour la nuit ; une petite chemise, une petite camisole de laine, de futaine, pour le jour, dont les manches tomberoient jusqu'au coude ; un petit toquet d'une étoffe molle & flexible, sans être attaché, sur-tout avec des brides : les mouvements de l'enfant, dans ces premiers temps, n'étant pas assez considérables pour appréhender qu'ils ne le fassent sauter, doivent composer tous ses vêtements. A mesure que les cheveux de l'enfant croissent, le toquet devient moins nécessaire ; de maniere qu'au bout d'une année, on peut lui laisser la tête nue. Tant que l'enfant ne marche pas, il n'a pas besoin de chaussure ; on peut tout au plus lui mettre de petites sandales, qui s'attachent avec des rubans ou des cordons, de maniere que ses pieds soient absolument à l'aise : cette chaussure lui servira même quand il marchera. On feroit encore mieux de se servir, au lieu de sandales, de petits sabots de bois qui soient larges, sur-tout quand l'enfant sortira. La nuit, au lieu de langes, de bandes, &c. on placera l'en-

Les corps de baleine ſont des inſtruments mortels. Un volume ne ſuf-

fant dans ſon berceau, avec ſa ſeule chemiſe, ſur des linges doux & bien ſecs; enſuite on le couvrira, ſans le ſerrer, avec une petite couverture de laine, en faiſant rabattre un linge fin, pour qu'elle ne touche point ſon viſage délicat. L'enfant doit être poſé horiſontalement, tantôt ſur un côté, tantôt ſur un autre, afin de favoriſer la ſortie des phlegmes qui embarraſſent la *trachée artere* & gênent la reſpiration. Ces habits doivent compoſer toute la garde-robe des enfants, juſqu'à l'âge où ils ſervent à différencier les deux ſexes. Mais il faut qu'ils ſoient très-multipliés, afin de les changer auſſi-tôt qu'ils ſont ſalis; la propreté, comme le dira bientôt notre Auteur, étant ce qui contribue le plus à la conſervation de la ſanté des enfants.

Quand on commence à diſtinguer les ſexes par les habits, ce qui peut arriver ou plutôt ou plus tard, au choix des parents, on peut ſuivre la mode qui s'eſt introduite depuis peu, relativement aux garçons, de les habiller en Matelots, en Huſſards, en Turcs, &c. Ces petits vêtements ſont compoſés de culottes larges, hautes, & qui deſcendent de maniere à leur tenir lieu de bas; le reſte de l'habit eſt une veſte large, boutonnée pardevant. Les enfants ne doivent porter, ni cols, ni jarretieres; ces petites cravattes, en forme de fraiſe, attachées avec des rubans, ſans être ſerrées, paroiſſent très-bien convenir. Ils ont encore moins beſoin de bonnets, de chapeaux, à cet âge, qu'à tout autre: il faut que les enfants ſoient accoutumés de bonheur au froid & aux intempéries de l'air; & s'ils ſont habitués au bain froid, dont nous parlerons dans la ſuite, il faut que leurs habits ſoient faits d'étoffes très-légeres, & qu'ils ſoient les mêmes pour toutes les ſaiſons. Cette forme d'habit peut conduire l'enfant juſqu'à l'âge de 6 ou 7 ans, même plus tard: il ne

ſiroit pas pour décrire les mauvais effets qu'a produits cet ajuſtement ridicule. La

faut pas trop ſe preſſer de l'affubler de nos habits étroits & courts, dont toute l'élégance ſemble ne conſiſter que dans la juſteſſe. Nos jarretieres, nos jarretieres de culottes, ſerrées avec des boucles, les ceintures de nos culottes, ſerrées avec des boucles, nos cols, ſerrés avec des boucles, nos ſouliers, jamais aſſez juſtes, fortement ſerrés encore avec des boucles, le collet, les poignets de nos chemiſes, ſerrés par des boutons; tant de ligatures, tant d'entraves, ſemblent n'avoir été imaginées qu'en dépit du bon ſens, & pour contredire la nature. Les enfants ne devroient prendre nos habits qu'après qu'ils ont abſolument pris leur forme & leur accroiſſement. Il eſt bien étonnant que nos modes, ridiculiſées par nos voiſins, en ce qui concerne les ajuſtements, aient été acceptées par eux & par toute l'Europe en ce qu'elles ont d'abſurde, de nuiſible à la ſanté, & de contraire aux intentions de la nature.

Quant aux petites filles, leurs habits doivent être abſolument les mêmes que ceux des garçons, pendant les deux premieres années & même au-delà : quand on change l'habillement des garçons, on peut changer le leur. Mais d'après ce que notre Auteur dit, dans l'alinéa ſuivant, des corps de baleine, des corps de cuir, on ſe gardera bien d'en faire porter aux petites filles : on ſera perſuadé que la fineſſe de la taille a, comme toutes les autres choſes, ſes proportions, ſa meſure, paſſé laquelle elle eſt certainement un défaut : ainſi l'on ne fera plus conſiſter la beauté des femmes en ce qu'elles ſoient *coupées en deux comme des guêpes*. On ſentira que cette forme choque la vue & fait ſouffrir l'imagination. On ſuivra l'uſage que quelques perſonnes de bon ſens ont introduit, & dont on commence déja à ſentir les bons effets, qui eſt de mettre aux petites filles de petits corſets, faits de deux toiles ſimples, po-

faveur extravagante à laquelle ils étoient parvenus, paroît cependant un peu tombée; & l'on peut espérer qu'il viendra un temps où l'on sera assez sage pour se persuader que la belle conformation ne dépend, ni des corps de baleine, ni des courroies de cuir (a).

---

sées l'une sur l'autre & attachées avec des rubans. Dessus ce petit corset on leur mettra une robe ou un fourreau d'étoffe légere, mais jamais trop précieuse, afin que la crainte de les gâter n'empêche pas ces petites filles de se livrer aux exercices nécessaires à leur âge. Ce que je dis ici des habits des filles, relativement à la richesse, doit s'entendre aussi de ceux des garçons. On n'attachera point leurs bas avec des jarretieres, mais avec des cordons qui se joindront à d'autres fixés à leurs chemises. On leur fera porter de petites sandales ou de petits sabots, les uns & les autres très-larges : les pieds *Chinois* ne peuvent servir qu'à nous faire gémir sur le ridicule des hommes, même les plus sages. On ne leur mettra, ni collier, ni rubans au cou, à moins qu'on ne les tienne très-lâches. On les laissera sans bonnet, ainsi que les garçons. A mesure que les enfants croîtront, on changera leurs vêtements. Tout ce qui gêne & contraint la nature, est de mauvais goût. Cela est vrai des parures du corps comme des ornements de l'esprit. La vie, la santé, la raison, le bien-être, doivent aller avant tout. La grace ne va point sans l'aisance, la délicatesse n'est pas la langueur, & il ne faut pas être malsain pour plaire. On excite la pitié quand on souffre; mais le plaisir & le desir cherchent la fraîcheur de la santé. *Emile*, *tome IV*.

(a) Les corps, faits de lanieres de cuir, sont portés dans toute l'Angleterre par les femmes de la classe inférieure du peuple.

Nous ajouterons ſeulement, par rapport aux habits des enfants, qu'ils doivent être tenus très-propres. Les enfants tranſpirent plus que les adultes; & ſi leurs linges ne ſont pas changés ſouvent, ils deviennent nuiſibles. Le linge ſale écorche & déchire la peau; il occaſionne une mauvaiſe odeur; & ce qu'il y a de plus fâcheux, il engendre de la vermine & donne naiſſance aux Maladies cutanées, ou de la peau.

Si la propreté rend les enfants agréables à la vue, elle contribue auſſi à conſerver leur ſanté. Elle facilite la tranſpiration; &, par ce moyen, elle aide le corps à ſe débarraſſer des humeurs ſuperflues, qui, quand elles ſont retenues, occaſionnent toujours des Maladies. Une mere, une nourrice, ne ſont jamais excuſables de laiſſer les enfants dans la malpropreté. Les femmes pauvres peuvent être forcées de ne donner à leurs enfants que des habits groſſiers; mais ſi elles ne les tiennent pas propres, cela ne peut être que par leur propre faute.

§ III. *De la nourriture des Enfants.*

La nature, non-ſeulement fournit une nourriture convenable aux enfants, mais encore elle ſe charge elle-même

de la leur préparer. Cette attention cependant ne paroît pas satisfaire quelques personnes, qui, se croyant plus sages, veulent nourrir leurs enfants sans leur donner cet aliment naturel. Rien ne prouve davantage l'éloignement que les hommes font paroître à se conformer aux loix de la nature, que les tentatives qu'ils font pour nourrir leurs enfants sans le secours des mamelles. Le lait de la mere, ou d'une nourrice, qui jouit d'une parfaite santé, est, sans contredit, la nourriture la meilleure qu'on puisse présenter aux enfants. Ni l'art, ni la nature, ne peuvent remplacer cet aliment excellent.

Il peut se faire que les enfants puissent paroître profiter pendant quelque temps, sans le secours de la mamelle; mais quand ils viennent à avoir des dents, la petite vérole, ou toute autre Maladie, ordinaire à l'enfance, ils périssent communément (1).

(1) Ces réflexions paroissent avoir trait à un usage commun en Allemagne, qui a sans doute passé en Angleterre, & qui voudroit s'introduire en France. Les femmes Allemandes, qui n'ont point de lait, & qui ne veulent point confier leurs enfants à des mains étrangeres, les nourrissent avec un peu de pain, avec le lait de vache ou d'autres animaux. M. Cassini de Tury rapporte,

A peine un enfant est-il né, qu'il témoigne une disposition à tetter : il

---

dans la relation d'un voyage fait dans cette partie de l'Europe, qu'il a vu beaucoup de ces femmes, & que les enfants qui avoient été nourris de cette maniere, étoient plus sains & plus robustes que les autres. Mais que l'on n'aille pas en conclure que le lait de la mere ne soit point nécessaire pout nourrir un enfant. Rien ne peut nous engager à priver le nouveau-né de cette nourriture élémentaire, que la nature, toujours sage dans ses vues, fait abonder, quand il le faut, dans le sein d'une mere, pour servir à la conservation & à l'accroissement de son enfant. Disons au contraire, avec M. Ballexerd, que rien ne va mieux à l'enfant, que la substance dans laquelle il a été conçu, & que la nature, qui fait tout pour le mieux, donne une préparation graduelle au lait de la mere, qui convient parfaitement à la disposition des organes de son enfant; c'est-à-dire, que le lait de la mere a une telle préparation, les premiers jours, le premier mois après l'accouchement, que cette nourriture est précisément celle qui convient le plus à l'enfant de cet âge, & qu'ensuite ce lait prend de la consistance, parce qu'il doit satisfaire à des organes plus forts. Convenons seulement que la coutume des femmes d'Allemagne paroît très-sage; qu'il est infiniment plus dans l'ordre de la nature de donner à un enfant du bon lait d'animaux quand la mere n'en a pas, que de le livrer à des nourrices mercenaires, parce que cette mere peut encore donner à son enfant tous les soins, toutes les attentions qu'il est en droit d'attendre d'elle. Si donc une femme n'a point de lait, mais qu'elle se rende enfin au vœu de la nature, en voulant remplir le devoir d'élever elle-même son enfant, qu'elle commence par lui donner du lait coupé, afin qu'en le rendant léger, elle le rapproche davantage de la consistance de celui que fournit la mamelle dans les premiers jours

n'eſt point de raiſon qui puiſſe diſpenſer de le ſatisfaire. Il eſt vrai que les meres n'ont pas toujours du lait immédiatement après être accouchées ; mais faire tetter l'enfant, c'eſt le moyen de l'appeller. Une autre raiſon, c'eſt que le premier lait que l'enfant tire de la mamelle, remplit l'indication de le purger beaucoup plus ſurement que toutes les drogues des Apothicaires. Il prévient en outre l'inflammation, les fievres & les autres Maladies auxquelles ſont expoſées les femmes en couches (1).

de l'accouchement ; peu à peu elle y mettra moins d'eau, & parviendra enfin à le donner pur.

(1) La premiere ſubſtance que fournit la mamelle, 12 ou 15 heures après la naiſſance de l'enfant, eſt un petit lait ſéreux, clair, un peu aigre, appellé *coloſtrum* par les Médecins. Ce petit lait fait l'office de purgatif dans l'eſtomac, dans les inteſtins d'un enfant ; il lui fait rendre le *méconium*, ou les excréments quand ils ne ſont pas ſortis d'eux-mêmes. Le *coloſtrum* eſt donc un aliment que la nature a deſtiné à l'enfant pour lui nettoyer les premieres voies, &, par ce moyen, lui éviter des tranchées & prévenir les autres Maladies, ſuites ordinaires des mauvaiſes digeſtions. On lui fait donc le plus grand tort quand on le prive de cette liqueur bienfaiſante, & quand on lui fait prendre un lait plus fait, plus âgé, un lait qui a 4, 6, 8 mois, quelquefois un an, quelquefois davantage. Les femmes qui ne nourriſſent point leurs enfants, les expoſent donc aux Maladies que cette liqueur a la vertu de prévenir ; & toutes les femmes ſont dans ce cas, puiſqu'il eſt

Il eſt étonnant qu'on croie généralement que les premieres choſes qu'on doive donner aux enfants ſoient des drogues. Commencer ainſi par les remedes, c'eſt vouloir que l'on finiſſe avec eux. Il eſt vrai qu'il arrive quelquefois que l'enfant ne ſe débarraſſe pas auſſi promptement du *méconium*, ou de ſes excréments, qu'il le devroit. Cela a engagé les Médecins à ordonner quelques légers laxatifs pour débarraſſer les premieres voies. Les Sages-Femmes n'ont pas manqué de ſaiſir cette idée de donner à l'enfant du ſirop, de l'huile, &c. que ces drogues ſoient néceſſaires ou non. Surcharger un enfant de ſubſtances auſſi indigeſtes, auſſi-tôt qu'il eſt né, c'eſt vouloir le rendre malade, puiſqu'elles ſont plutôt capables d'occaſionner des Maladies, que de les prévenir. Les enfants ſont rarement long-temps ſans aller à la ſelle, ou ſans uriner, quoique ces évacuations puiſſent être ſupprimées quelques jours ſans danger. S'il leur faut quelque choſe avant que de tetter, qu'on leur donne de l'eau miel-

impoſſible qu'elles rencontrent des nourrices qui ſoient accouchées en même-temps qu'elles, & à qui elles puiſſent confier leur enfant, au moment qu'il vient de naître.

lée, à laquelle on peut ajouter une égale quantité de lait frais. Si on leur donne cette espece d'aliment sans vin, sans sucre, sans épices, on n'échauffera point le sang, on ne surchargera point l'estomac, on ne causera point de tranchées.

Aussi-tôt qu'un enfant voit le jour, presque tout le monde s'imagine qu'il est foible, qu'il est prêt à périr de besoin. L'idée des cordiaux s'est naturellement présentée. En conséquence on n'oublie jamais de mettre du vin dans la premiere chose qu'on lui donne. Rien de plus faux que cette façon de raisonner; rien de plus nuisible à l'enfant que la conduite qui est fondée sur un pareil raisonnement. Les enfants n'ont besoin que d'une très-petite quantité de nourriture pendant un certain temps après être nés, & ce qu'il faut leur donner doit être clair, léger, rafraîchissant; la moindre quantité de vin, ou même de sucre, est capable de les échauffer & d'enflammer leur sang. Toutes personnes un peu instruites sur cette matiere, savent que la plupart des Maladies des enfants procedent de la chaleur de leurs humeurs.

Si la mere ou la nourrice ont assez de lait, l'enfant n'aura besoin que de très-peu ou même point du tout d'autres aliments pendant les trois ou quatre premiers mois (1). Après ce temps, il est

(1) Il ne faut pas trop se hâter de donner aux enfants des aliments solides. Il y en a qui, au terme qu'indique notre Auteur, sont en état de les digérer; mais le plus grand nombre est encore trop foible, sur-tout dans les grandes Villes. D'ailleurs comme les enfants doivent tetter au moins un an, quand on ne s'y prendroit que six mois d'avance, pour les accoutumer peu à peu au sevrage, on auroit encore du temps de reste. En général ce sont les dents qui doivent fixer le temps de donner aux enfants des aliments solides. Les dents indiquent plus surement que tous les raisonnements possibles, que la nature demande d'autres aliments que le lait.

Nous ne nous étendrons pas sur l'usage barbare où sont les meres, d'envoyer les enfants chez les sevreuses : ce qui a été dit sur la nécessité où sont les meres d'allaiter elles-mêmes leurs enfants, doit s'entendre aussi de l'obligation où elles sont de les sevrer elles-mêmes, puisqu'ils ne sont point encore élevés. En vain on alléguera le bon air dans lequel demeurent ordinairement les sevreuses, & la compagnie des petits camarades que les enfants y trouvent. Ces deux avantages, qu'ils peuvent également trouver dans la maison paternelle, ne peuvent pas balancer tous les inconvénients qui se rencontrent en foule chez les sevreuses. Les sevreuses sont, par état, impétieuses, dures & intéressées à l'excès : leur ame inaccessible, par habitude, à tout sentiment de tendresse, est livrée à une cupidité insatiable, qui leur fait préférer le moindre gain aux pleurs, aux cris d'un enfant. En proie aux préjugés, elles ne savent

en état de prendre une ou deux fois par jour un peu d'aliments de facile digestion, tels que du pain émietté dans du lait, de la soupe au lait, du bouillon léger, avec un peu de pain dedans, &c. Cette nourriture soulagera la mere, accoutumera l'enfant par dégré à prendre des aliments plus solides, & rendra l'instánt de les sevrer moins difficile &

obéir qu'à une mauvaise routine, que la paresse & l'avarice rendent plus mauvaise encore. Aussi les aliments les plus indigestes, plutôt propres à empâter & à rassasier les enfants, qu'à les nourrit, seront toujours ceux qu'elles préféreront; & leur paresse les portera à laisser croupir ces petits malheureux dans l'ordure, plutôt que de troubler l'ordre qu'elles prétendent avoir mis dans leurs maisons, & par lequel elles ont fixé à une certaine heure le temps de les changer. Si ces enfants viennent à tomber malades, ils manqueront de tout, ils périront, à moins que la *diete* ne soit le seul spécifique contre leur maladie. Les sevreuses entassent les enfants dans de petites chambres qu'elles appellent des dortoirs : quel que soit l'air qu'ils respirent dans le jour, celui de la nuit est plus que capable d'en détruire les bons effets. J'ai vu chez une de ces sevreuses, douze lits, sans compter celui de la domestique, dans une chambre si petite, qu'il restoit à peine la place d'une chaise, & que pour faire les lits, la domestique étoit obligée d'en sortir la moitié. Ajoutez que la plupart de ces petits lits avoit un pavillon, qui les fermoit presque hermétiquement. Il est en verité étonnant qu'on ne trouve pas plus souvent des ces enfants morts le matin. Après ce tableau, quelle est la mere qui devroit refuser de sevrer elle-même son enfant?

moins

moins dangereux. Toutes tranſitions ſubites doivent être évitées dans la nourriture. C'eſt pourquoi les aliments des enfants doivent non-ſeulement être ſimples, mais encore approcher autant qu'il eſt poſſible des propriétés du lait; le lait lui-même doit faire la principale partie de leur nourriture, & avant qu'ils ſoient ſevrés, & long-temps après.

Après le lait, nous devons recommander le bon pain léger. On peut donner du pain à un enfant auſſi-tôt qu'il fait paroître de la diſpoſition à mâcher; on peut même lui en accorder en tout temps & autant qu'il paroîtra s'en occuper. Le pain que l'enfant met dans ſa bouche, aide les dents à percer; il excite la filtration de la ſalive, qui, ſe mêlant dans l'eſtomac, avec le lait de la nourrice, concourt à former une excellente nourriture. Les enfants font paroître de bonne heure de l'inclination pour mâcher tout ce qui ſe trouve ſous leurs mains. Si les parents s'en apperçoivent, ils n'en connoiſſent point en général le but: au lieu de leur donner quelques choſes qui puiſſent en même-temps exercer leurs gencives & améliorer leur nourriture, ils leur mettent ordinairement dans la bouche un hochet, formé

d'un métal dur ou de cristal; une croute de pain est le meilleur hochet possible, elle répond mieux à cette intention : elle a en outre la propriété de nourrir l'enfant, & d'exciter l'écoulement de la salive dans l'estomac. La salive est une liqueur trop précieuse pour la laisser perdre (1).

(1) Tout le monde sait ce que c'est que la salive; mais tout le monde ne sait pas de quelle importance elle est dans l'économie animale. Tout le monde ne sait pas que cette humeur claire, transparente, visqueuse, est un savon déterssif, assez subtil, composé de beaucoup d'eau & de matieres salines & huileuses. Ce sont toutes ces qualités qui la rendent le meilleur dissolvant connu. Sans elle, les aliments ne peuvent être divisés convenablement : leurs molécules aqueuses & huileuses ne peuvent être unies, liées entre elles sans son secours. On a vu des personnes qu'une solution de continuité dans la levre inférieure, réduisit à un état de maigreur si considérable, qu'elles ressembloient à des squélettes vivants, parce que la salive se faisant un passage par ce défaut, étoit perdu pour le travail de la digestion. Ceux qui salivent beaucoup, soit qu'ils en aient contracté l'habitude, soit qu'ils excitent cette salivation en fumant ou en mâchant du tabac, sont, toutes choses égales d'ailleurs, moins forts & plus languissants que les autres hommes. Le fameux Ruisch a guéri une Dame, habituée à crachoter sans cesse, & tombée dans un marasme qui ôtoit toute espérance de guérison, en lui ordonnant de moins cracher, & de s'en déshabituer ensuite totalement. Si la salive est une substance si nécessaire à la digestion, si intéressante pour la conservation de la santé, combien la perte n'est-elle

Le pain peut être donné tout sec aux enfants ; on peut aussi en préparer quelques mets. Une des meilleures manieres, *c'est de le faire bouillir dans de l'eau, ensuite d'en ôter cette eau, & de verser sur le pain une quantité convenable de lait frais, (tiede, si l'on veut, mais) qui n'ait pas bouilli* : le lait est plus sain & plus nourrissant employé de cette maniere, que lorsqu'il a bouilli ; il est moins propre à resserrer (1).

pas funeste à un enfant ? Combien n'est-on point coupable de la favoriser, en mettant dans la bouche de cet enfant un corps dur, qui, forçant les levres & les deux mâchoires d'être entr'ouvertes, fournissent un passage à la salive, qui coule d'autant plus abondamment à l'extérieur, que l'enfant fait plus de mouvements avec ses mâchoires ? Car il est de fait que la salive est excitée par l'action des mâchoires, & que dans le temps des repas, elle est infiniment plus copieuse que dans le temps où la bouche est dans l'inaction.

Il faut bien distinguer la salive d'avec les crachats, d'avec les phlegmes, &c. Le caractere que je viens de donner de la salive, doit empêcher de s'y méprendre : les crachats, les phlegmes qui coulent des fosses nasales & maxillaires, & que fournissent d'autres glandes, comme celles de la gorge, de la *trachée artere*, &c. doivent être rejettés, puisque leur consistance épaisse nuiroit à la digestion, bien loin de lui être utile.

(1) Ce mets, inconnu dans ce pays, paroît très-convenable ; puisqu'il est très-certain que le lait qui a bouilli, a beaucoup perdu de sa vertu balsamique, par l'évaporation qu'il a soufferte : ce mets

Pour un enfant plus avancé, le pain peut être donné dans du bouillon de

---

revient assez à ce que nous appellons *panade*, dans laquelle on met du beurre, au lieu de lait. La panade en usage, sur-tout dans nos Provinces méridionales, est le meilleur mets pour les enfants, après celui dont parle notre Auteur. Si l'on ne se servoit que de ces deux especes d'aliments jusqu'à la fin de la deuxieme année, où les enfants commencent à avoir quelques dents molaires, les enfants seroient bien moins sujets à ces engorgements du *mésentere*, à ces bouffissures, à ces Maladies du bas-ventre, au catreau, auxquels les expose la bouillie, nourriture extrêmement grossiere & des plus indigestes. C'est une espece de mastic qui engorge les routes étroites que le chyle prend pour se rendre à la masse du sang. La farine dont elle est composée, s'aigrit dans leur estomac, le tapisse de glaires & y engendre des vers. Il y a des Auteurs qui conseillent de faire rôtir la farine, & ensuite d'en faire de la bouillie. Ils prétendent qu'elle est moins pesante, moins visqueuse & d'une moins difficile digestion. Je ne sais; mais il me semble qu'il doit arriver tout le contraire. Le feu, en en faisant évaporer la partie aqueuse, la prive de son plus grand dissolvant; & si cette torréfaction est portée à un certain dégré, il ne doit plus rester qu'une cendre, qui, de toutes les substances, est la moins digestible.

Quelques éloges que l'on ait donnés au riz, il ne me paroît pas exempt de la plupart des inconvénients que l'on reconnoît dans la farine. Il y a beaucoup de personnes à qui il donne des rapports acides, preuve de la mauvaise digestion. On ne doit point en être surpris, puisque le riz est un vrai froment, qu'il doit fournir une vraie farine, & qu'on a reconnu, de toute antiquité, qu'il faut que la farine fermente pour qu'elle soit susceptible de digestion. Le lait, le pain, & les diverses

veau ou de poulet. Le pain est un aliment propre aux enfants, dans tous les temps, pourvu qu'il soit pur, qu'il soit fait avec des grains non gâtés, & qu'il ait bien fermenté. Mais si on le mêle avec des fruits, du sucre, ou toute autre substance semblable, il devient moins salubre.

C'est assez de donner de la viande aux enfants quand ils ont des dents pour la broyer : on ne doit jamais leur en accorder qu'après qu'ils ont été sevrés; encore ne doit-on leur en donner que très-peu. Il est vrai que lorsque les enfants vivent entiérement de végétaux, ils sont sujets à avoir des aigreurs; mais, d'un autre côté, la viande leur échauffe le sang, les dispose aux fievres & aux autres Maladies inflammatoires. On voit donc que la nourriture la plus propre aux enfants, doit être un mêlange de substances animales & végétales.

Rien de plus nuisible aux enfants que la méthode ordinaire de sucrer leurs aliments. Cela les excite à en prendre plus qu'ils ne devroient, &

---

préparations faites avec le pain, sont donc les seuls mets propres aux enfants jusqu'à l'âge de deux ans, comme notre Auteur le dit plus bas.

ils deviennent bouffis & trop gras. Une chose assez certaine, c'est que si leurs aliments étoient simples & purs, ils n'en prendroient jamais plus qu'il ne leur en faut. Les excès que commettent les enfants sont absolument dus aux nourrices. S'ils sont gorgés de nourriture à toute heure, si on les excite à la prendre, en la rendant douce & agréable au palais, est-il étonnant qu'ils soient portés à en demander plus qu'ils n'en doivent avoir (1)?

Les enfants peuvent souffrir d'une trop petite, comme d'une trop grande quantité de nourriture. Après qu'ils sont sevrés, il faut leur en donner quatre ou cinq fois par jour; & jamais il ne faut leur en donner plus qu'il ne leur est nécessaire par chaque repas. On se gardera de les accoutumer à manger la nuit. Les enfants profitent davantage en leur donnant à manger par petite quantité, souvent répétée. De

(1) Outre les inconvénients dont parle notre Auteur, & qui peuvent avoir les suites les plus dangereuses, un autre, qui n'est pas moins à craindre, c'est que de leur donner des sucreries, des confitures, des dragées, enfin tout ce qu'on appelle ordinairement *bonbons*, c'est vouloir les dégoûter de lait, de pain, de soupe & des autres aliments simples, les seuls qui leur conviennent.

cette maniere, on ne surcharge pas leurs estomacs, on ne force point la digestion, & on remplit plus surement les vues de la nature.

Les Auteurs qui ont écrit sur la méthode de nourrir les enfants, se sont élevés avec tant de véhémence contre la trop grande quantité de nourriture, que la plupart des peres & meres, pour éviter cet excès, sont tombés dans l'excès contraire, & qu'ils ont ruiné le tempérament de leurs enfants (1). Mais on

(1) Il y a des peres & meres qui retranchent de la nourriture à leurs enfants, par la seule raison qu'ils ne veulent pas qu'ils deviennent gros & gras; d'autres tiennent cette conduite, dans la crainte, à ce qu'ils disent, qu'ils ne deviennent stupides: en conséquence les uns & les autres ordonnent aux nourrices de ne leur donner à tetter qu'un petit nombre de fois par jour, quels que soient leurs pleurs & leurs cris. Ils les font sevrer au bout de six ou huit mois. Quand ils sont sevrés, ils reglent leurs repas comme ceux des hommes faits. C'est sur-tout à l'égard des petites filles qu'ils tiennent cette conduite barbare. Ils réussissent parfaitement; car ils n'en font que des squélettes ou des victimes de Maladies les plus dangereuses & souvent incurables. Je connois une Ville, dit M. Ballexerd, où, par un travers d'esprit impardonnable, l'on n'aime point à montrer de gros enfants, bien portants, parce que l'on dit que cela ressemble trop à des paysans. Aussi ces gens-là travaillent-ils, on ne peut pas mieux, à se garantir de ce terrible reproche; car à la maniere dont ils se gouvernent, il est à présumer

commet une plus grande erreur, & cette erreur est plus préjudiciable aux enfants, quand on retranche de leur nourriture, que quand on leur en donne une trop grande quantité. La nature a plusieurs moyens pour se débarrasser du superflu de la nourriture; & un enfant à qui l'on fait souffrir la faim, ne peut jamais avoir de santé, encore moins devenir robuste. Nous voyons que l'on donne fréquemment dans l'un ou l'autre extrême; & pour une fois que les aliments incommodent par leur quantité, ils incommodent dix fois par leur qualité. Voilà l'erreur essentielle qu'il faut éviter, & qui exige l'attention la plus scrupuleuse.

On s'imagine communément que l'espece d'aliments qui nous plait, ne peut point déplaire aux enfants. Cette opinion est de toute absurdité. Dans l'âge avancé, nous acquérons souvent de l'inclination pour des mets que nous ne pouvions souffrir lorsque nous étions enfants. Il y a en outre beaucoup d'aliments qui conviennent à notre estomac, parce que nous sommes adultes, & qui nuiroient à l'estomac des

que, dans quatre ou cinq générations, ils n'auront plus gueres, pour enfants, que de jolies petites *Marionnettes*.

enfants ; tels sont les aliments de haut gout, salés, séchés à la fumée, &c. Il seroit également nuisible de nourrir les enfants avec des viandes grasses, des bouillons forts, des soupes succulentes & d'autres aliments semblables.

Toute liqueur fermentée est dangereuse pour les enfants. Il y a des parents qui leur apprennent à boire de la biere (1) & d'autres liqueurs fortes à tous les repas. Cette conduite ne peut que leur être funeste. Les enfants ainsi élevés résistent rarement à la violence de la petite vérole, de la rougeole, de la cocluche, & de quelques Maladies inflammatoires : l'eau, le lait, le lait de beurre, ou le petit lait, sont les boissons qui conviennent le plus aux enfants.

Leurs estomacs sont capables de digérer sans le secours des échauffants. Ils sont d'ailleurs naturellement chauds ; tout ce qui a une qualité échauffante les incommode facilement.

(1) Ce que notre Auteur dit ici de la biere doit également s'entendre du vin, qui est aussi commun en France que la biere l'est en Angleterre. On doit à plus forte raison l'entendre de toute autre liqueur fermentée, de toutes les liqueurs de tables, qui sont de vrais poisons pour les enfants, par les raisons qu'il en apporte.

Il n'y a presque rien d'aussi préjudiciable aux enfants, que les fruits verds. Ils affoiblissent la puissance digestive, ils s'aigrissent dans l'estomac, ils le relâchent & engendrent des vers. A la vérité les enfants font paroître une grande ardeur pour les fruits, & je suis persuadé que si on ne leur en donnoit que de bien murs & en quantité convenable, ils n'en éprouveroient point de mauvais effets. Nous ne voyons jamais qu'une inclination naturelle, sur-tout quand elle est aussi constante, soit dans le cas de tromper. Les fruits, en général, sont de nature rafraîchissante; ils sont propres à tempérer la chaleur & l'acrimonie des humeurs; défauts ordinaires aux enfants. Toute l'attention qu'il y a à avoir, c'est d'empêcher qu'ils n'en prennent en trop grande quantité. Le meilleur moyen de s'opposer à ce qu'ils n'en mangent avec excès, ou qu'ils n'usent de ceux qui sont capables de leur nuire, c'est de ne leur en donner que de bons & en quantité modérée (1).

(1) Rien donc de plus pernicieux que de donner liberté à un enfant dans un verger. Son peu d'expérience le met hors d'état de distinguer les qualités d'un fruit, & son avidité lui fait porter la main sur tous ceux qui se présentent. Il y a en ou-

Les racines, qui contiennent un suc crud & visqueux, ne doivent être accordées que rarement aux enfants. Elles surchargent le corps d'humeurs grossieres & le disposent aux Maladies.

Cette observation regarde principalement les pauvres, qui, tendant à satisfaire l'appétit de leurs enfants à peu de frais, les gorgent deux ou trois fois par jour de pommes de terre ou d'autres substances de nature crue. Il vaut mieux que les enfants ne mangent qu'une petite quantité d'aliments qui fournissent une nourriture saine, que de les gorger de substances qu'ils ne peuvent digérer, & qui ne sauroient s'assimiler à leurs humeurs.

Les enfants ne doivent manger que très-peu de beurre. Il relâche l'estomac & produit des humeurs grossieres. La plupart des substances grasses & huileuses ont ce défaut. Le beurre salé est encore plus nuisible. Au lieu de beurre, que l'on donne si libéralement aux enfants, dans toute l'Angleterre, nous voudrions qu'on don-

---

tre nombre de gens qui, par un gout absurde, aiment les fruits verds : quand il se rencontre de ces personnes autour des enfants, elles ne manquent jamais de leur en présenter, ou de les inviter à en manger par leur exemple. Cette conduite devient la source d'une infinité de Maladies.

nât le miel. Le miel est sain; il rafraîchit, il purifie, il adoucit les humeurs. Les enfants qui mangent du miel sont rarement tourmentés par les vers; ils sont aussi moins sujets aux Maladies cutanées, à la gale, à la teigne, &c (1).

On se trompe communément, quand on croit que la diete des enfants doit être aqueuse. Ceux qui sont élevés avec des nourritures aqueuses, ont les solides relâchés, ils sont foibles, ils acquierent de la disposition à la noueure, aux scrophules & aux autres Maladies des glandes. Le relâchement est une des causes les plus générales de Maladies chez les enfants. On doit donc éviter, avec le plus grand soin, tout ce qui peut tendre à relâcher leurs solides.

Nous n'entendons pas, par ces observations, borner les enfants à aucune

(1) Cette réflexion a trait à un usage universel en Angleterre, de ne déjeûner qu'avec du beurre. Cette mode ne s'est pas encore introduite en France, & il faut espérer que la rareté du beurre, au moins dans une partie de ce Royaume, empêchera qu'elle ne prenne faveur. Mais le miel y est assez commun, pour qu'on suive le conseil de notre Auteur. Il est certain que le miel, qui est un aliment naturel & agréable, est infiniment plus sain pour une personne quelconque, à plus forte raison pour un enfant, que le fromage, les confitures, &c. qu'on lui donne avec son pain, à déjeûner, à gouter, &c.

espece de nourriture ; elle peut être variée souvent, pourvu que l'on ait toujours attention de la simplifier.

§ IV. *De l'exercice des Enfants.*

Le défaut d'un exercice convenable, est, de toutes les causes qui concourent à abréger les jours des enfants & à leur rendre la vie languissante, celle qui y a le plus de part. La santé des parents, la salubrité des aliments, les habits aisés, seront de peu d'utilité, si l'exercice est négligé. Un exercice suffisant peut suppléer à plusieurs erreurs commises dans la nourriture ; mais rien ne peut suppléer au défaut d'exercice : il est de toute nécessité pour la santé de l'enfant, pour son accroissement & pour l'acquisition de ses forces.

Le desir de l'exercice semble être né avec nous. Si l'on satisfait à cette intention de la nature, on peut prévenir un grand nombre de Maladies ; mais tant que l'indolence ou les occupations sédentaires empêcheront les deux tiers des hommes de se livrer à un exercice convenable, ou à le permettre à leurs enfants, on ne peut attendre que des Maladies ou de mauvaises conformations pour leurs descendants. La noueure ou le rachitis,

Maladie si funeste aux enfants, n'est connue, en Angleterre, que depuis que les Manufactures s'y sont établies, & que le peuple, entraîné par l'appas du gain, a abandonné les campagnes, pour se livrer à des occupations sédentaires dans les grandes Villes (1). Aussi cette Maladie se rencontre-t-elle sur-tout chez les enfants du peuple. Non-seulement elle les rend contrefaits, mais encore elle en fait périr un grand nombre.

Les jeunes animaux nous démontrent de quelle utilité est l'exercice pour les enfants. A peine un animal sent-il ses forces, qu'on le voit sans cesse en mouvement; & il y en a qui, n'étant pas

(1) C'est vers le milieu du seizieme siecle que la noueure ou le rachitis se manifesta en Angleterre. Cette Maladie passa bien-tôt en Allemagne, de-là en France, & ensuite dans la plus grande partie de l'Europe. Les enfants ne l'apportent point en naissant; elle ne se montre guere avant qu'ils soient parvenus au neuvieme mois. Quand ils en sont préservés jusqu'à l'âge de deux ans accomplis, ils n'en sont presque jamais attaqués dans la suite (*Boerhaave*). Si la noueure n'a pas toujours existé, il n'en faut donc pas accuser le climat; c'est donc dans la maniere d'élever les enfants qu'il faut en chercher la cause, & cette cause est, ou le maillot, ou les corps de baléine, ou la privation de l'exercice, ou l'exercice mal administré. Nous renvoyons au paragraphe qui traite de cette Maladie, pour en connoître les symptomes & les moyens de la guérir.

même nécessités de se mouvoir pour aller chercher leur nourriture, ne peuvent être retenus en repos, à moins qu'on ne leur oppose de la force. C'est ce que nous prouvent tous les jours les veaux, les agneaux & plusieurs autres jeunes animaux; car si on leur ôte la liberté de bondir ou de prendre tout autre exercice, ils meurent bien-tôt, ou ils tombent malades. Les enfants ont absolument la même inclination pour l'exercice; mais comme ils ne sont point en état de le prendre eux-mêmes, il est du devoir des parents & des nourrices de les aider.

Il y a plusieurs moyens de faire prendre aux enfants de l'exercice. La meilleure maniere, quand ils sont très-petits, c'est de les promener sur les bras des nourrices (1). Cela fournit à la nourrice l'occasion de leur parler, de leur procurer ce qui peut les égayer & leur plaire. Cette façon convient infiniment

(1) Il faut avoir soin d'ordonner aux nourrices ou à celles qui portent les enfants, de les changer souvent de bras, afin de ne pas habituer les enfants à se pencher plutôt d'un côté que de l'autre; car cela pourroit causer par la suite un vice de conformation dans les vertebres & dans tout le côté qui est ainsi penché. Ces petits détails, dit M. Ballexerd, paroissent puériles; mais il faut bien se persuader qu'il n'y a rien d'indifférent dans la méthode d'élever les petits enfants.

davantage que celle de les laisser solitaires dans un *charriot*, ou de les abandonner aux soins de ceux qui ne sont pas capables d'en avoir d'eux-mêmes. Rien de plus imprudent que de laisser les enfants entre les mains d'autres enfants. Cette conduite a été funeste à un grand nombre, & d'autres en ont été les victimes toute leur vie.

Dès qu'un enfant commence à marcher, la méthode la plus sure & la meilleure, c'est de les promener en les tenant par la main (1).

---

(1) Il ne faut pas se hâter de faire marcher les enfants; il faut attendre que les hanches, les cuisses, les jambes, qui doivent soutenir tout le poids du corps, soient assez fortes pour ne pas les mettre dans le cas de marcher en dandinant. En général ce n'est que vers le neuvieme mois au plutôt, qu'on doit leur apprendre à marcher. Il n'y auroit même pas de mal d'attendre qu'ils fussent sevrés; leurs jambes sont alors assez fortes pour qu'on n'ait pas à craindre qu'ils restent foibles toute leur vie, ou qu'ils acquierent une difformité dans les vertebres lombaires. Tout ceci ne peut regarder que les enfants qui ont été emmaillottés & nourris par des femmes mercenaires. Un enfant élevé par sa propre mere, & sans avoir été emmaillotté, n'expose pas à toutes ces appréhensions. Ses bras & ses jambes toujours libres & gigotant à leur aise, ont, en très-peu de temps, acquis la force nécessaire pour porter son petit corps. Un ami m'a rapporté qu'il a vu, chez une de ses parentes, un enfant de quatre mois se rouler sur le tapis de l'appartement, & chercher

L'uſage commun de les ſoutenir par des liſieres attachées derriere le dos, eſt ſuſceptible des plus grands inconvénients. Cela fait qu'ils penchent leurs corps en devant, & qu'ils deviennent voutés; la poitrine devient le centre vers léquel peſe tout le poids du corps de l'enfant; la reſpiration eſt gênée, la poitrine rentre en dedans, & les inteſtins ſont comprimés; de-là les mauvaiſes digeſtions, les Maladies du poumon & une infinité d'autres.

On dit tous les jours que ſi on laiſ-

à s'aider de ſes petites mains, de ſes petits pieds. A ſix mois, cet enfant marchoit ſeul. La mere & les gens qui le ſervoient, n'ont jamais ſu ce que c'étoit que d'apprendre à marcher. Cet enfant à deux ans paroiſſoit en avoir quatre pour la force & la grandeur. Une jeune Dame ayant rappellé de la campagne ſon fils, âgé d'un an & demi, qui étoit malade depuis pluſieurs mois, & qui ne marchoit pas encore, n'employa pas d'autres moyens. Elle le laiſſa eſſayer ſes forces ſur un tapis; en très-peu de temps il marcha ſeul, & aujourd'hui qu'il a deux ans & demi, il fait des courſes très-longues ſans paroître fatigué. Il me ſemble que cette pratique, toute naturelle & qui n'eſt ſujette à aucun danger, ſauveroit tous les inconvénients qui réſultent de la maniere dont on s'y prend ordinairement pour leur apprendre à marcher, préviendroit l'embarras dans lequel on ſe trouve quand il s'agit de fixer le moment où il faut leur faire commencer cet exercice indiſpenſable, & ſeroit un moyen de guériſon dans les cas de foibleſſe.

ſoit un enfant trop long-temps ſur ſes pieds, ſes jambes deviendroient torſes. Cela eſt abſolument contraire à la vérité. Les membres n'acquierent de forces qu'en proportion de l'exercice qu'on leur fait faire. Il eſt vrai que chacun des membres d'un enfant eſt foible; mais ils ſont toujours dans la proportion du corps; & ſi on fait conduire les enfants, ils ſeront bientôt en état de ſe tenir en équilibre. Voit-on jamais les autres animaux devenir noués pour s'être ſervis de leurs pieds trop tôt? Sans doute que ſi on n'a permis à un enfant de ne faire uſage de ſes jambes que long-temps après ſa naiſſance, & qu'enſuite on l'abandonne tout-à-coup au poids de ſon corps, dans ce cas, il ſera dans l'impoſſibilité de ſe ſoutenir, & on riſqueroit en exigeant de lui qu'il marchât. Cela ne vient que de ce qu'ils ne ſont point accoutumés dès les commencements à ſe ſervir de leurs pieds.

Les pauvres croient beaucoup gagner de laiſſer leurs enfants couchés ou aſſis, tandis qu'ils travaillent; mais ils ſe trompent groſſiérement. En négligeant d'exercer leurs enfants, ils ſont obligés de les garder un temps conſidérable avant qu'ils ſoient en état de gagner leur vie;

& ils dépensent plus en médicaments, que les soins qu'ils auroient employés auprès d'eux ne leur auroient fait de tort.

L'éducation des enfants est l'occupation la plus utile, la plus profitable à laquelle puissent se livrer les femmes, même les pauvres. Mais, hélas! il n'est pas toujours au pouvoir de ces dernieres de le faire. Lindigence les oblige souvent de quitter ces petits malheureux, pour se procurer de quoi les nourrir. Alors il est de l'intérêt & du devoir du Gouvernement de les assister. L'Etat gagneroit dix mille fois davantage en mettant les pauvres en état d'élever eux-mêmes leurs enfants, qu'en entretenant tant d'hôpitaux, qui ne peuvent jamais être fondés à cette intention (*a*).

(*a*) Si les pauvres avoient un certain intérêt à avoir beaucoup d'enfants vivants, nous n'en verrions mourir qu'un très-petit nombre. Une récompense modique, donnée annuellement à chaque pauvre famille, qui au bout de l'année auroit un nouvel enfant vivant, sauveroit plus d'enfants que si tout le revenu de la Couronne étoit employé à fonder des hôpitaux pour le même objet. Cela porteroit le pauvre à regarder une nombreuse famille comme un bonheur, au lieu que la plupart la regardent comme le plus grand des malheurs; & bien loin qu'ils desirent que leurs enfants vivent, la pauvreté altere tellement la sensibilité naturelle, qu'ils vont souvent jusqu'à souhaiter qu'ils meurent.

Quiconque fera attention à la structure du corps humain, sera bientôt convaincu de la nécessité de faire prendre de l'exercice aux enfants, pour entretenir leur santé. Le corps est composé d'un nombre infini de vaisseaux, dans lesquels les fluides ne peuvent circuler sans l'action, sans la pression des muscles; & si les fluides demeurent sans circuler, il s'ensuit des obstructions, bientôt les humeurs se vicient, occasionnent des Maladies. La nature a muni les vaisseaux, qui rapportent le sang & la lymphe, de nombreuses *valvules*, pour que l'action des muscles pût aider à en expulser le fluide; mais, sans cette action, cette invention admirable reste sans effet. Cette cause finale de l'économie du corps humain prouve, jusqu'à la démonstration, la nécessité de l'exercice pour la conservation de la santé (1).

(1) Les Anatomistes donnent le nom de vaisseaux à toutes les parties de l'animal qui contiennent un fluide, & ils nomment fluides toutes les liqueurs du corps humain; tels sont le sang, la lymphe, le fluide nerveux, &c. Ces liqueurs ayant différents noms, les vaisseaux qui les contiennent, ont aussi des noms différents. C'est ainsi que ceux dans lesquels circulent le sang, s'appellent, en général, vaisseaux sanguins; ceux qui portent la lymphe, se nomment conduits lymphatiques, &

Toutes les parties de l'économie animale peuvent fournir des raiſons auſſi

ceux qui charrient le fluide nerveux, ſont titrés du nom de nerfs.

Les vaiſſeaux ſanguins ſont diviſés en arteres & en veines. Les arteres portent le ſang du cœur dans toutes les parties du corps. Les veines reçoivent ce ſang & le rapportent au cœur. Les arteres & les veines ſe ramifient à l'infini, de maniere que leurs dernieres ramifications ne ſont plus que des vaiſſeaux capillaires, à peine ſenſibles. Les arteres partent du cœur, pour ſe répandre dans toutes les extrémités; les veines, au contraire, prennent naiſſance dans les extrémités, pour aller gagner le cœur. Le cœur, dont l'uſage eſt de recevoir le ſang des veines, & de le tranſmettre aux arteres, eſt conſtruit de maniere qu'il ne peut exécuter ces deux actions, ſans éprouver une dilatation & une contraction, d'où naît le mouvement que le vulgaire appelle *battement de cœur*. Les arteres, qui doivent être regardées comme une prolongation du cœur, dont les membranes ſont fortes & ſuſceptibles de contraction, qui reçoivent le ſang par jet & par ſecouſſe, ne peuvent pouſſer le ſang vers leurs extrémités, ſans exécuter le même mouvement; de-là la pulſation des arteres, très-ſenſible ſur-tout dans celles qui ſont ſuperficielles, comme ſont celles des bras, des tempes, de la gorge, &c. que les Médecins touchent ordinairement, quand ils veulent tâter le *pouls*. Mais les veines, qui ont leur origine très-éloignée du cœur, qui ſont compoſées de membranes plus minces, dont par conſéquent la ſtructure eſt plus foible, qui ne ſont pas ſenſiblement ſuſceptibles de contraction, qui ne reçoivent le ſang qu'au ſortir des dernieres diviſions artérielles, ne ſeroient jamais capables de reporter le ſang au cœur, ſi elles n'étoient munies, ſur-tout dans les bras, dans les cuiſſes, dans les jambes, &c. de *valvules*;

fortes pour prouver la néceſſité de l'exercice. Sans l'exercice, ni la circulation du ſang, ni les ſécrétions ne peuvent être parfaites. Sans l'exercice, ni les humeurs ne peuvent être préparées convenablement, ni les ſolides ne peuvent acquérir de la fermeté & de la force. L'action du cœur, le mouvement des poumons, toutes les fonctions vitales ſont ſinguliérement aidées par l'exercice. Mais pour mieux connoître la maniere dont ces effets ſont produits, il faudroit développer davantage l'économie du corps humain, & entrer dans des détails, inutiles à ceux pour leſquels cet ouvrage eſt deſtiné : nous ajouterons ſeulement que quand l'exercice eſt négligé, aucune des fonctions animales

---

qui ſont de petites membranes placées horiſontalement dans l'intérieur des veines, & multipliées plus ou moins, ſelon la direction des parties dans leſquelles elles ſe trouvent. Ces petites membranes font l'office de digues ou de ſoupapes. Elles retiennent le ſang à meſure qu'il entre dans les veines, de maniere qu'elles l'empêchent de retomber vers le lieu d'où il vient. Il y ſéjourneroit très-long-temps, ou n'auroit qu'une marche très-lente, proportionnée à l'action des veines, qui eſt très-foible, ſi le jeu des muſcles ne ſuppléoit à cette action. On voit donc combien notre Auteur eſt fondé à conclure la néceſſité de l'exercice, d'après la ſtructure des veines.

ne peut s'exécuter parfaitement, & que dans ce cas, la constitution doit dépérir.

Une bonne constitution est, sans contredit, le premier objet de l'éducation des enfants. C'est par elle que les hommes sont utiles & heureux. Les parents qui la négligent, manquent à leurs devoirs envers leurs enfants & envers la société.

Une erreur commune à presque tous les peres & meres, & qui détériore la constitution de leurs enfants, c'est de les envoyer trop jeunes aux écoles (1). On ne le fait le plus souvent que pour s'en débarrasser. Quand un enfant est à l'école, on n'a plus à veiller sur lui. C'est le maître d'école qui fait l'office de nourrice, & le pauvre enfant reste fixé sur un siege six ou huit heures chaque jour, tandis qu'il devroit employer ce temps à l'exercice & aux amusements. Rester ainsi en repos pendant un si long temps, ne peut manquer de produire les plus mauvais effets sur le corps ; l'esprit lui-même en est affecté. L'application

(1) On donne en Angleterre le nom d'écoles à toutes les Maisons d'éducation où l'on enseigne les Langues, les Humanités. Celui de College est réservé à celles seulement où l'on apprend la Philosophie, les Sciences, &c. Sous le nom d'Ecoles, on doit donc comprendre nos Pensions, nos Colleges, &c.

prématurée affoiblit les facultés de l'esprit, & souvent lui inspire une aversion pour l'étude qu'il conserve toute la vie.

Mais, supposé que le but d'instruire les enfants, soit celui pour lequel on les envoie aux écoles, il ne doit jamais être rempli aux dépens de leur santé. Nos ancêtres, qui rarement envoyoient leurs enfants aux écoles, n'étoient pas moins instruits que nous; pour nous, nous nous imaginons que leur éducation seroit absolument manquée, si nous ne les envoyions aux écoles au sortir des bras de leurs nourrices. Etonnons-nous après cela que ces jeunes plantes, que l'on éleve, pour ainsi dire, sur couche, deviennent si rarement des savants & des hommes.

Il est non-seulement dangereux de confiner un enfant dans les écoles publiques, mais encore le nombre d'enfants qu'on y rassemble, devient nuisible à chacun d'eux. Des enfants renfermés en foule dans une salle, en sont plus ou moins incommodés. Leur haleine infecte l'air qui les entoure; & si quelqu'un d'eux a une Maladie, les autres en sont bientôt attaqués. On sait qu'un seul enfant a souvent communiqué à tous ses petits camarades, quelque nombreux qu'ils

aient été, le flux de sang, la coqueluche, la gale & d'autres Maladies. Cependant si l'usage doit prévaloir, & que les enfants soient toujours envoyés aux Ecoles, nous recommandons aux Maîtres de respecter les intérêts de la société, de ne pas souffrir que les enfants restent renfermés trop long-temps de suite, de leur permettre de courir & de se livrer au plaisir de la récréation, afin de favoriser leur accroissement, & de fortifier leur constitution. Que les Ecoliers, au lieu d'être corrigés, pour s'être absentés pendant une heure, pour s'être allé promener, pour avoir monté à cheval, pour avoir nagé, ou pour avoir pris tout autre amusement semblable, soient au contraire encouragés à employer leur temps à des exercices aussi utiles & aussi salutaires, il n'en pourra résulter que d'excellents effets (1).

(1) Il seroit bien à désirer que les peres & meres instruisissent eux-mêmes leurs enfants; mais ce desir est malheureusement dans la classe de ceux qui ne seront jamais satisfaits. Les travaux, les affaires, les occupations de la vie, l'amour des plaisirs, l'indolence, sont autant d'obstacles qui s'opposeront toujours à ce que les hommes emploient, auprès de leurs enfants, des moments qu'ils regarderoient comme sacrifiés à leurs intérêts. Que peut-on avoir au monde de plus cher, de plus précieux que ses enfants? Un enfant est un dépôt sacré que le ciel nous confie, & que nous devons rendre

Ce feroit rendre un grand fervice aux garçons, que de leur apprendre, à un âge

---

un jour à la fociété, orné de toutes les qualités néceffaires pour qu'il foit utile à fes femblables. J'entends déja quelques-uns de ces peres & meres s'écrier & me dire : Quand cefferez-vous d'exiger de nous ? Nous avons nourri notre enfant, nous lui avons appris à faire ufage de fes pieds, de fes mains, nous avons fait nos efforts pour lui donner une bonne conftitution, & vous voulez qu'actuellement nous devenions fes Maîtres d'Ecoles ? Oui, vous n'avez jufqu'ici rempli que la moitié de vos devoirs. Vos talents font une portion de l'héritage de vos enfants, ce font eux qui leur apprendront à faire ufage des richeffes que vous leur laifferez. Il n'y a pas toujours eu des maîtres d'éducation, comme le remarque fort bien notre Auteur, & cependant nos ancêtres étoient auffi inftruits que nous, & valoient mieux, à tous égards. C'étoient donc nos ancêtres qui inftruifoient eux-mêmes leurs enfants, & ils en faifoient des hommes : pour nous, nous nous hâtons de les envoyer dans des Penfions, dans des Colleges, & nous n'en retirons le plus fouvent que des fots, ou des libertins.

Il n'y a perfonne qui ne puiffe garder fes enfants chez foi, jufquà l'âge de huit ou dix ans, temps à peu près où leurs facultés fe développent & font appercevoir un penchant pour une fcience ou pour un état quelconque. Depuis l'inftant où ils commencent à balbutier, jufqu'à cet âge, il n'y a perfonne qui ne foit en état de les préparer à pouvoir un jour fuivre leur inclination. On conçoit bien que je ne parle pas à ceux qui n'ont aucune teinture des premiers éléments, de ce qu'on appelle *éducation*. Cette claffe d'hommes, qui eft fans doute la plus nombreufe, fe deftine à des occupations, & vit dans un éloignement du monde, qui la mettent au-deffus de

convenable, l'exercice militaire : il les fortifieroit ſinguliérement, il leur inſpi-

---

toutes ces entraves, & elle n'en eſt que plus heureuſe. Je ne puis parler qu'à ceux qui ſavent au moins lire, & je ſoutiens qu'ils peuvent apprendre à leurs enfants ce qu'ils ſavent. En les retenant dans la maiſon paternelle, outre qu'ils leur éviteront tous les inconvénients dont parle M. Buchan, c'eſt que leur tendreſſe les empêchera de les contraindre en les inſtruiſant ; ils ſauront ne leur en faire qu'un amuſement. Les diſpoſitions des enfants, leurs talents n'y perdront jamais rien, & la ſanté ne pourra que gagner à ce louable artifice. Pour ceux dont la profeſſion & le rang ont exigé des connoiſſances ſupérieures, qu'ils ſacrifient tous les jours quelques moments à l'éducation de leurs enfants ; une heure ou deux de leçons, à différentes repriſes, données par un pere, leur profiteront davantage que mille données par un maître qui ne ſuit qu'une aveugle routine, & qui n'a ſouvent d'autre qualité que d'être un pédant ſévere & orgueilleux. Mais ſurtout évitez que vos enfants ne s'ennuient dans leurs occupations, & ne ſe paſſionnent dans leurs amuſements, comme il arrive toujours dans les éducations vulgaires, où l'on met, dit le ſage Fénélon, tout l'ennui d'un côté, & tout le plaiſir de l'autre. Il faut donc faire en ſorte que les exercices du corps & de l'eſprit ſe ſervent mutuellement de récréations les uns aux autres, non pas à des heures fixes, comme on eſt obligé de faire dans les Colleges, mais plutôt lorſque l'eſprit ſe dirige vers l'un ou l'autre objet. En conſéquence, dans l'éducation de vos enfants, que la raiſon ſoit ſeule votre guide. Gardez-vous d'imiter ces peres & meres, qui ſont dans l'uſage de faire apprendre par cœur des fables à leurs enfants, auſſitôt qu'ils ſavent prononcer, & qui ſe plaiſent à les leur faire réciter toutes les fois qu'il leur vient

reroit du courage ; & lorſque leur pays les appelleroit à ſon ſecours, il les trouveroit en état de le défendre, ſans être obligé de faire exprès un cours ennuyeux & fatigant d'exercice, dans un temps où ils ſont moins capables d'exécuter de nouveaux mouvements, de prendre de nouvelles poſtures, &c.

Une éducation efféminée viendra infailliblement à bout de détériorer la meilleure conſtitution naturelle ; & ſi les garçons ſont élevés d'une maniere encore plus délicate que ne doivent l'être les filles, on n'en fera jamais des hommes.

La maniere dont on éleve ordinairement les filles, n'eſt pas moins nuiſible à leur ſanté que celle des garçons. Il faut qu'une Demoiſelle ſoit à l'ouvrage avant que d'être habillée, & on l'oblige à croire qu'exceller à manier l'aiguille, eſt la ſeule choſe qui puiſſe lui mériter une eſtime univerſelle. Il eſt inutile d'inſiſter ſur les conſéquences dan-

des viſites ; ce qui arrive ſouvent pluſieurs fois par jour. Cet uſage eſt on ne peut pas plus pernicieux : l'enfant s'épuiſe pour retenir ces fables ; il s'épuiſe à les réciter, parce que la crainte de manquer lui fait précipiter ſon récit quelquefois au point de perdre haleine. Qu'aura-t-on fait par ce bel exercice ? On aura travaillé, dit M. Ballexerd, à rendre ſon enfant aſthmatique ou pulmonique, en ennuyant tout le monde.

gereuses qu'entraîne l'obligation où sont les filles de rester assises trop long-temps. Ces conséquences ne sont que trop bien connues, & les filles n'en sont que trop souvent les victimes en certains temps de la vie. Mais supposé qu'il ne faille pas faire attention aux périodes critiques, les filles qui ne font point d'exercice, doivent s'attendre aux plus grands dangers, quand elles deviendront meres. Une femme, qui de tout temps, a été accoutumée à une vie sédentaire, court, en général, les plus grands risques dans l'enfantement. Au lieu que celle qui a fait usage des plaisirs de la danse & des autres amusements, éprouvera rarement du danger en mettant des enfants au monde.

Il seroit difficile de trouver une fille qui, pouvant se vanter de ses premiers ouvrages à l'aiguille, se vante aussi de jouir d'une bonne constitution. Toujours rester enfermée & confinée dans des appartements, occasionne ordinairement de mauvaises digestions, des maux de tête, la toux, la consomption & la mauvaise conformation du corps. On ne doit point être étonné de cette derniere incommodité, si l'on considere la posture gênante qu'il faut que les filles prennent

dans la plupart de leurs ouvrages à l'aiguille, & si l'on fait attention à la délicatesse & à la flexibilité de leur corps, dans les premiers temps de leur vie.

Si, au lieu d'élever leurs filles à exceller dans des frivolités, dans des bagatelles, les meres les instruisoient à ne s'occuper que d'ouvrages utiles, & ne leur apprenoient que les devoirs du ménage; si elles leur accordoient un temps suffisant pour sortir & se promener en plein air, elles en feroient des femmes qui jouiroient d'une bien meilleure santé, & qui feroient beaucoup plus utiles à la société. Ce n'est pas que je condamne les occupations de pur agrément; mais je voudrois qu'on ne les considérât que comme secondaires, comme devant toujours être négligées, quand elles sont capables d'altérer la santé (1).

(1) En tout ce qui ne tient pas au sexe, la femme est homme. En tout ce qui tient au sexe, la femme & l'homme ont par-tout des rapports, par-tout des différences. (*Emile*, *tome IV*.) Ce sont ces rapports, ce sont ces différences qui doivent nous guider dans l'éducation des filles. Ce n'est pas que les femmes doivent être fortes & robustes comme les hommes; mais il faut que les femmes soient fortes & robustes pour les hommes, pour que les hommes qui naîtront d'elles, le soient aussi. C'est en vain qu'elles recevront dans leur sein un germe, doué de toutes les qualités nécessaires pour for-

Le peuple regarde généralement comme un avantage essentiel que les enfants sachent gagner leur vie de bonne heure. Cette opinion est sans doute estimable, pourvu que le travail ne s'oppose point à leur santé & à leur accroissement; mais dès que l'un & l'autre en souffrent, la société, au lieu d'y gagner, y perd réellement. Il n'y a qu'un petit nombre d'oc-

mer un homme vigoureux, si leurs organes sont trop foibles, & si leurs humeurs sont sans consistance. Par l'extrême foiblesse des femmes commence celle des hommes. Il faut donc que les petites filles, au lieu d'être nourries trop délicatement, au lieu d'être toujours flattées ou réprimandées, au lieu d'être toujours tenues assises, sous les yeux de la mere, dans une chambre bien close, n'osant à peine se lever, ni marcher, ni parler, ni souffler, n'ayant pas un moment de liberté, pour jouer, sauter, crier & se livrer à la pétulance naturelle à leur âge, soient au contraire habituées à une nourriture plus substantielle, même plus grossiere. Il faut qu'elles puissent s'ébattre, courir, jouer, sauter, danser en plein air. Il faut que leurs vêtements soient aisés, & qu'ils ne les gênent point. Il faut que leurs membres & leurs corps soient absolument libres, afin qu'elles acquierent les belles formes & les belles proportions que nous admirons dans les statues antiques, qui servent de modele à l'Art, depuis que la nature défigurée a cessé de lui en fournir parmi nous. Loin donc de nos filles ces ligatures, ces corps de baleine, toutes ces entraves gothiques, que ne connoissoient point les femmes de l'ancienne Grece, & qui contrefont plutôt la taille qu'ils ne la marquent.

cupations, excepté celles qui font sédentaires, qui puissent faire gagner la vie à un enfant; & s'il s'y applique trop tôt, sa constitution s'en trouvera affectée. C'est ainsi qu'en forçant les enfants à vivre de leur gain, dès leurs premieres années, nous en perdons les deux tiers; ou s'ils survivent à leurs fatigues, nous nous opposons à ce qu'ils deviennent par la suite aussi utiles qu'ils auroient pu l'être.

Pour se convaincre de la vérité de ce que j'avance, qu'on jette les yeux sur les grandes Villes commerçantes, on y verra la race des ouvriers dégénérée, on les verra foibles & maladifs toute leur vie, allant rarement au-delà de la moitié de l'âge des autres hommes; ou s'ils vont plus loin, ils ne sont plus capables d'occupations utiles, ils deviennent à charge à la société. Les Arts & les Manufactures, qui réellement multiplient les richesses d'un Etat, sont donc absolument nuisibles à la santé de ses habitants (1). Une bonne police devroit

(1) Cette vérité se manifeste moins dans les Manufactures, dans les atteliers, dans les travaux publics, où presque tous les journaliers sont tirés des campagnes, que dans les atteliers & les boutiques des particuliers. Il n'y a personne qui, du premier coup d'œil, ne l'apperçoive chez

veiller à ce que le peuple, destiné au travail toute sa vie, n'y fût livré qu'à un certain âge. Les personnes versées dans la connoissance des chevaux & des autres animaux de fatigue, savent que si on les met trop tôt au travail, on ne peut jamais en tirer tout l'avantage dont ils

nos simples ouvriers. On y voit des hommes de 50, 60 ans, faire des travaux que de jeunes citadins de 20, 25, ne peuvent faire. Mais la surprise cesse, dès qu'on les interroge les uns & les autres. Les premiers sont arrivés dans Paris ou dans toute autre grande Ville, à l'âge de 18 à 20 ans, après avoir, dans leur enfance, respiré un air pur, après avoir eu la liberté de s'adonner à tous les exercices convenables à leur âge, après n'avoir été livrés que tard à des occupations faciles, qui n'exigeoient point qu'ils fussent tenus sédentaires : les derniers, au contraire, qui sont nés à la Ville, qui n'ont jamais respiré qu'un air épais & contagieux, qui, dès qu'ils ont pu remuer les doigts, ont été occupés aux travaux de leurs peres, à qui l'on a ôté toutes les occasions de s'exercer, de se livrer à la pétulance de leur âge, sont foibles, maladifs; & si l'on a la cruauté de les forcer, on les voit tomber en langueur & périr au milieu de leur printemps. Qui n'en a pas des exemples sous les yeux? J'en pourrois rapporter mille, s'il étoit nécessaire. En général on travaille trop dans les grandes Villes, & la jeunesse est mise de trop bonne heure au travail. Les Parisiens, les Lyonnois, &c. traitent les jeunes gens des petites Villes de Province & des Campagnes, de paresseux, de fainéants; ils se glorifient de l'adresse, de l'intelligence de leurs enfants, & des secours qu'ils en reçoivent. Cette vanité tue plus de citoyens que leurs richesses ne sont utiles à l'Etat.

ſont ſuſceptibles. Cette vérité eſt également applicable à l'eſpece humaine.

Il y a cependant pluſieurs moyens d'occuper les enfants du peuple, ſans nuire à leur ſanté. Les parties les plus faciles du jardinage, du ménage, & toutes les autres occupations qui n'exigent point d'être renfermé, ſont les plus convenables à cet âge. Toutes ces occupations plaiſent à la plupart des jeunes enfants, & quelques-unes d'entr'elles ſont relatives à leur âge, à leur inclination, à leurs forces.

Si pourtant il y a des peres & meres qui ſe trouvent dans la néceſſité d'employer leurs enfants à des ouvrages ſédentaires, ils doivent leur accorder un temps ſuffiſant pour ſe récréer. Cette condeſcendance leur donnera un nouveau courage pour le travail, & préviendra l'altération de leur ſanté.

Il y a des perſonnes qui s'imaginent que l'exercice pris dans l'intérieur des appartements ſuffit ; mais elles ſe trompent abſolument. Une heure employée à courir, ou à d'autres exercices en plein air, eſt plus ſalutaire que dix employées à des exercices intérieurs. Quand les enfants ne peuvent ſortir, il faut ſans doute qu'ils s'exercent à la maiſon. Alors

la meilleure maniere, c'est de les faire courir d'un bout de la chambre à l'autre, ou de les faire danser. La danse, si elle n'est point portée à l'excès, est l'exercice le plus excellent pour les enfants : elle récrée les esprits, elle excite la transpiration, elle fortifie les membres, &c. J'ai connu un Médecin célebre qui avoit coutume de dire qu'il préféroit de faire danser ses enfants à leur donner des médecines. Il en résulteroit le plus grand bien, si tous les hommes vouloient suivre son exemple.

Le bain froid peut être considéré comme un exercice. Il raffermit & fortifie le corps, il favorise la transpiration & les secrétions ; & s'il est administré avec prudence, il peut prévenir plusieurs Maladies, telles que la noueure, les scrophules, &c. Les anciens qui employoient toutes sortes de moyens pour rendre leurs enfants forts & robustes, faisoient usage des bains froids ; & s'il faut en croire la tradition, l'usage de plonger tous les jours les enfants dans l'eau froide, étoit très-commun chez nos ancêtres (1).

(1) Les peres & meres frémissent au seul mot de bain froid ; ils semblent éprouver la sensation d'une personne plongée dans l'eau glacée ; ils tremblent. Il est très-certain qu'un enfant élevé à notre mode, & baigné tout à coup dans l'eau

La plus grande objection qu'on puisse faire contre l'usage des bains froids,

---

froide, seroit exposé à périr dans les convulsions. Les enfants ont les nerfs beaucoup plus gros en proportion que les adultes; ils ont donc le genre nerveux très-irritable : aussi voyons-nous que la plupart de ceux qui périssent, meurent dans de violentes convulsions. Mais cette irritabilité est singuliérement augmentée par la maniere dont nous élevons nos enfants. On les surcharge de vêtements, on les tient enfermés dans des appartements très-chauds, on écarte d'eux le moindre mouvement, le moindre bruit; soyons après cela surpris que la plus petite impression devienne pour eux une cause de maladie souvent dangereuse ? Notre Auteur & tous ceux qui ont écrit sur cette matiere, n'entendent donc pas que l'on baigne un enfant dans l'eau froide, sans auparavant l'y avoir peu à peu accoutumé, & rien ne feroit plus facile. On commenceroit par les familiariser avec l'eau froide, en leur lavant d'abord les parties exposées à l'air, telles que les mains, les pieds, le visage, ensuite on leur laveroit les bras, les jambes, les cuisses, enfin on feroit la même épreuve sur tout le corps. On répéteroit cet exercice une, deux fois par jour, & en très-peu de temps on parviendroit à les plonger tout-à-fait dans l'eau. Cette pratique, qui, dans les commencements pourroit leur faire verser quelques pleurs, deviendroit bientôt pour eux un vrai plaisir, dont notre délicatesse nous met hors d'état de sentir le prix. L'usaged es bains froids est de toute antiquité. L'histoire nous apprend que les Scythes, les Germains, les Gaulois, les Bretons, &c. plongeoient leurs enfants nouveaux-nés dans la plus prochaine riviere, certains par ce moyen de leur rendre le corps moins sensible & plus robuste : les voyageurs nous disent que les Lappons sont encore aujourd'hui dans cette habitude salutaire.

prend sa source dans les préjugés & dans les superstitions des nourrices. Ces préjugés sont si puissants, qu'il est impossible de porter les nourrices à les vaincre. J'en ai connu qui refusoient d'essuyer un enfant après qu'il avoit été baigné, de peur de faire perdre à l'eau ses vertus; j'en ai vu d'autres qui mettoient même à leurs enfants des habits tout mouillés, & qui après les envoyoient coucher, ou les laissoient courir dans cet état. Quelques-unes croient que l'eau n'a de vertu qu'autant qu'on y a plongé l'enfant un certain nombre de fois, comme trois, sept, neuf fois, & ainsi de suite toujours par nombre impair; & rien ne pourroit les engager, si elles ne réussissoient par ce nombre, d'essayer par l'intermédiaire. C'est ainsi que le caprice des nourrices fait perdre aux enfants tout le fruit des bains froids, & que les espérances du Médecin, qui les ordonne, sont souvent frustrées (1).

(1) Tant il est vrai que le peuple est peuple par-tout, & que la Philosophie, dont le flambeau luit de la plus vive lumiere sur la Grande-Bretagne, n'est toujours, dans chaque nation, que le partage de la plus-petite portion de ses individus! On diroit que notre Auteur ait voulu dépeindre nos paysans & notre populace. J'ai vu, à une vingtaine de lieues d'ici, des meres & des

Nous ne devons pourtant point abandonner entiérement l'uſage des bains froids, parce que les nourrices ne ſavent point les employer. Tout enfant en ſanté peut au moins plonger une fois par jour ſes extrêmités dans l'eau froide. Ce bain partiel vaut toujours mieux que rien. Dans l'hiver, il peut ſuffire; mais dans l'été, lorſque les fibres ſont relâchées & que les enfants ont une diſpoſition à la noueure, aux ſcrophules ou écrouelles, on doit chaque jour baigner le corps entier de ces enfants dans l'eau froide, évitant les inſtants où ils ſont échauffés & où l'eſtomac eſt plein. On ne fait alors que plonger l'enfant dans l'eau, on le retire immédiatement après, on l'eſſuie & on lui paſſe des habits ſecs.

---

nourrices ſe rendre en foule avec leurs enfants, par un temps preſque toujours mauvais, parce que c'eſt dans une mauvaiſe ſaiſon, à une certaine monticule éloignée de tout abri, mais révérée, & reſter là jamais moins de trois heures, quelque temps qu'il faſſe, pour obtenir la guériſon de certaine Maladie, ſans s'appercevoir qu'elles s'expoſent elles & leurs enfants à en gagner mille autres. On voit, & dans le ſein de la Capitale, & dans les environs, le peuple & le payſan arriver tout fatigué, tout échauffé, ſe gorger d'une certaine quantité d'eau crue & très-froide, dans la même intention, non ſans courir le même danger.

§ V. *Des effets de l'air mal-sain sur les Enfants.*

RIEN n'est plus contraire à la santé des enfants, que d'être exposés à un mauvais air. C'est la raison pourquoi il ne vit qu'un petit nombre de ceux qu'on éleve dans les Hôpitaux & dans les Maisons de charité des Paroisses (1). Ces lieux sont ordinairement remplis de vieillards, de malades ou d'infirmes. L'air y est tellement corrompu par l'haleine d'un si grand nombre de personnes, qu'il devient un véritable poison pour les enfants.

Dans les grandes Villes, les enfants pour la plupart périssent faute d'air pur. Les pauvres y vivent dans des maisons basses, humides, dans lesquelles l'air extérieur ne peut point circuler. Quoique des hommes forts & robustes puissent exister dans de telles habitations, cependant elles deviennent nuisibles à

(1) Ces Maisons de charité sont très-multipliées en Angleterre. Chaque Paroisse, sur-tout dans les grandes Villes, a la sienne, où l'on nourrit, indépendamment des autres personnes, les pauvres enfants de l'un & l'autre sexe, où on les éleve, où on leur apprend à travailler, & d'où on ne les congédie que lorsqu'ils sont en état de gagner leur vie.

leurs enfants, dont un petit nombre parvient à l'âge viril, & qui, quand il y eſt arrivé, eſt foible & mal conformé. Le peuple n'étant point en état de faire promener ſes enfants en plein air, nous ne devons point être étonnés qu'il en périſſe la plus grande partie. Mais les riches n'ont point d'excuſes à donner. Il eſt de leur devoir d'ordonner que l'on ſorte tous les jours leurs enfants, & qu'on les laiſſe en plein air un temps convenable. On en retirera toujours plus d'avantage ſi la mere les accompagne. Les valets ſont ſouvent négligents dans ces occaſions : ils aſſeient, ou couchent les enfants ſur la terre humide, au lieu de les promener ou de les porter. La mere a autant beſoin d'air que ſon enfant ; & à quoi peut-elle mieux employer ſon temps qu'à être utile à ſon fils ?

C'eſt une mauvaiſe habitude que de mettre coucher les enfants dans de petits appartements, ou d'aſſembler pluſieurs lits dans la même chambre. La chambre de la nourrice doit toujours être la plus grande & la mieux aérée de la maiſon. Les enfants qui ſont renfermés dans des lieux étroits, non-ſeulement y reſpirent un air mal-ſain, mais encore la chaleur relâche leurs ſoli-

des (1) : elle les rend délicats, & leur donne des diſpoſitions aux rhumes & à la plupart des autres Maladies.

Les enfants tenus tout le jour enfermés dans une chambre, couchés dans de petits appartements bien fermés, bien chauds, peuvent être, avec aſſez de raiſon, comparés à ces plantes qu'on éleve dans les ſerres chaudes, au lieu de les faire croître en plein air. Ces plantes peuvent bien, à force de ſoin, vivre pendant quelque temps; mais elles n'arrivent jamais au dégré de force, de vigueur, de grandeur qu'elles acquierent en plein air; & ſi on les y tranſporte, elles ne ſont jamais en état de s'y ſoutenir.

Les enfants élevés à la Campagne, accoutumés à reſpirer un air pur, ne doivent point être tranſportés de trop bonne heure dans les grandes Villes, où l'air eſt épais & mal-ſain (2). On le fait

(1) En Anatomie & en Médecine, on appelle ſolides, ou parties ſolides, toutes les parties du corps, tant ſimples qu'organiques, qui ont une certaine conſiſtance, une figure permanente & qui ſont circonſcrites : tels ſont les os, les cartilages, les muſcles, les tendons, les nerfs, les vaiſſeaux, les membranes, les ligaments, &c. elles ſont oppoſées aux liquides ou humeurs. (*V. p.* 68, *n.*)

(2) C'eſt cependant ce que font la plupart des

ordinairement dans la vue d'accélérer leur éducation ; mais cela devient fort

---

habitants des grandes Villes. Que leurs enfants ſoient bien portants ou malades, ils les appellent vers l'âge de deux ou trois ans, ils les confinent dans leurs maiſons, ſouvent ſombres, humides & toujours mal-ſaines, ils les couchent dans de petites chambres, ſous des alcoves, dans de petits cabinets, dans leſquels l'air ne peut circuler, & auxquels ſouvent il n'y a d'ouverture que la porte. Ceux que leur travail ou leurs affaires occupent toute la ſemaine, laiſſent leurs enfants toute la ſemaine dans cet air corrompu, & ſouvent le Dimanche ils n'ont point encore le temps, ou leurs plaiſirs les empêchent de les faire promener. Après cela, ils s'étonnent que leurs enfants maigriſſent, qu'ils deviennent la proie des fievres, qu'ils tombent en langueur, qu'ils périſſent enfin plus ou moins promptement. Un homme fait qui éprouveroit ce changement ſubit, ne pourroit y réſiſter ; comment veut-on qu'un enfant, dont les organes ſont foibles & ſuſceptibles de la moindre impreſſion, n'y ſuccombe pas ? Il n'y a perſonne qui n'en ait des exemples ſous les yeux. Les gens de la Campagne, que la fainéantiſe ou la miſere amenent dans les Villes pour ſervir, ſont expoſés à plus ou moins de Maladies, & il n'eſt pas rare d'en voir qui ſont obligés de retourner dans leur pays natal, malgré l'envie qu'ils ont de reſter à la Ville.

Un autre uſage dans lequel ſont les habitants un peu aiſés des grandes Villes, c'eſt de faire venir leurs enfants au bout de quelques mois, ou au moins quand les nourrices veulent les ſevrer. On les garde à la Ville huit ou quinze jours, plus ou moins, & ſouvent le nourriſſon & la nourrice s'en retournent malades. Je connois pluſieurs perſonnes dont les enfants ont été victi-

contraire à leur ſanté. Les Ecoles, les Colleges doivent être, autant qu'il eſt

---

mes de cette fauſſe tendreſſe. Une Dame, entre autres, a perdu ſes trois premiers enfants, quoiqu'ils paruſſent très-forts, très-robuſtes, & que les nourrices en euſſent eu tout le ſoin dont elles peuvent être capables : elle les avoit appellés à l'âge de huit mois ; ils étoient reſtés chez elle une quinzaine de jours ; les deux premiers s'en étoient retournés bien portants en apparence, ils tomberent malades quelque temps après leur arrivée, & moururent en trois ou quatre mois. Le dernier tomba malade chez elle, elle le fit ſoigner pendant trois ſemaines ; mais on ne le guérit point : elle prit le parti de le renvoyer à la campagne, il mourut peu après. Ces pertes firent faire des réflexions à cette mere : elle eut trois autres enfants depuis, elle ſe garda bien de les appeller en ſevrage, & ils ont vécu.

On doit dire de l'air ce que nous avons dit du *coloſtrum*. (*V. p.* 44, *n.*) Le coloſtrum eſt une ſubſtance qui convient à l'enfant nouveau-né, parce qu'il approche le plus de la liqueur dans laquelle l'enfant a été conçu ; l'air dans lequel un enfant eſt né, dans lequel il a été élevé, ne peut lui être retranché impunément, à moins que ſes organes n'aient acquis la force néceſſaire pour être au-deſſus de ſes impreſſions ; encore n'eſt-il pas alors toujours à l'abri de ſes violents effets, témoins la plupart des domeſtiques... Mais à quel âge faut-il donc retirer les enfants de nourrice ? L'embarras dans lequel nous ſommes de répondre, eſt peut-être la preuve la plus convaincante de la néceſſité où ſont les meres d'allaiter & d'élever elles-mêmes leurs enfants. Quel que ſoit l'air dans lequel elles vivent, l'enfant y aura été nourri, l'enfant y aura été élevé, il ſe ſera familiariſé avec lui, l'habitude le lui rendra néceſſaire ; & tel eſt le pouvoir de l'habi-

poſſible, conſtruits de maniere qu'il y circule ſans ceſſe un air nouveau, ſec &

---

tude, que les objets nuiſibles par leur nature, ſi l'on y eſt une fois accoutumé, conviennent infiniment mieux que ceux qui ſont les plus ſains & les plus ſalutaires, ſi l'on n'y eſt pas fait. Voilà pourquoi les aliments groſſiers & qui feroient vraiment indigeſtes pour tout autre, deviennent pour les gens de la Campagne & pour les journaliers, une nourriture appropriée. Voilà pourquoi l'air vif & ſec ne convient pas toujours aux aſthmatiques, &c.

Que l'on ſe garde bien de croire que je défende qu'on éleve les enfants à la Campagne : les meres qui en ont une, doivent y aller, & pour leur ſanté, & pour celle de leurs enfants. Mais je parle pour tout le monde, & tout le monde n'a pas de Campagne. Le nombre de ceux qui en poſſedent eſt très-petit relativement à la multitude, & c'eſt la multitude qui conſtitue un Etat; c'en eſt donc la partie précieuſe & celle que tout Patriote doit avoir principalement en vue. Je ſuis ſi éloigné d'interdir l'air de la Campagne, le bon air aux enfants, que j'ai déja conſeillé & que je conſeille encore à tous peres & meres, de quelque état qu'ils ſoient, de faire ſortir leurs enfants tous les jours, à toute heure, s'il leur eſt poſſible, & de les mener au moins une fois par jour hors de la Ville ou dans des jardins vaſtes & ſpacieux, dont l'air pur puiſſe ſuppléer à celui de la Campagne. Si, comme je l'ai déja dit, on ne met point les enfants coucher dans de petites chambres, entaſſés les uns ſur les autres; ſi on ne les enveloppe pas dans des rideaux; ſi la chambre au contraire eſt grande & aérée, l'air intérieur, quelque différent qu'il ſoit de l'air du dehors, pris par intervalle, ne lui ſera jamais autant oppoſé que celui de la Campagne, auquel un enfant eſt accoutumé, depuis plus ou moins d'années.

ſain, & les enfants ne doivent jamais y être en trop grand nombre.

Sans entrer dans le détail des avantages particuliers que les enfants peuvent retirer de la ſalubrité de l'air, & des mauvais effets qui réſultent de ſa privation, je ferai ſeulement obſerver que de pluſieurs milliers d'enfants confiés à mes ſoins, je ne me rappelle pas que dans aucune circonſtance, un ſeul ait jamais continué de ſe bien porter dans un air renfermé, & qu'au contraire j'en ai vu guérir de Maladies les plus opiniâtres, en ne faiſant que leur faire changer de lieu, & en reſpirant un air frais & libre.

§ VI. *Des défauts des nourrices.*

Les nourrices ont pour la plupart mille défauts, qui deviennent funeſtes aux enfants. Il eſt donc du devoir des peres & meres de veiller ſur leur conduite avec le plus grand ſoin, & d'être très-ſcrupuleux dans le choix qu'ils en font.

Une des fautes les plus communes à celles qui nourriſſent par intérêt, c'eſt de donner aux enfants des narcotiques (1)

(1) On appelle narcotique tout ce qui provoque le ſommeil; mais on entend ſur-tout par ce mot les ſomniferes les plus violents, comme

ou d'autres drogues pour les faire dormir. Une nourrice indolente, qui ne fait pas

---

ceux qui se tirent de toutes les parties du pavot, & notamment de l'*opium*. Ces remedes ne peuvent opérer leurs effets sans produire dans les nerfs une espece de stupeur, qui émousse le sentiment. On ne doit donc y avoir recours qu'avec la plus grande réserve, puisqu'ils different peu de ce qu'on appelle poison, agissant avec la plus grande promptitude, quoique donné en très-petite quantité. Si les Médecins ne donnent ces remedes qu'avec la plus grande prudence dans les Maladies même les plus aiguës, combien n'est point téméraire une nourrice qui, par pure indolence & pour ne pas être dérangée dans son sommeil, gorge son nourrisson de sirop diacode, de laudanum, d'eau-de-vie, &c ? Cette pratique presque universelle, l'est sur-tout dans nos Provinces méridionales. J'ai oui dire dans une ville de ces Provinces, que le sirop diacode étoit un objet important du commerce des Apothicaires. On le donne si familiérement dans cette Ville & aux environs, qu'il n'est pas rare d'entendre dire que tel enfant est mort pour en avoir pris une trop forte dose.

Le bercement des enfants est une espece de narcotique, qui, quoique moins dangereux en apparence, n'est cependant pas sans conséquences fâcheuses, & qui peuvent quelquefois être des plus funestes, comme on va le voir dans l'observation suivante. J'ai connu une jeune Dame, estimable à tous égards, qui nourrissoit son enfant : elle avoit été bercée, à ce qu'on lui dit, il fallut qu'elle berçât. Mais que cela dépendît de l'humeur difficile de son enfant, ou seulement de son gout, elle accoutuma cet enfant à ne dormir que dans le même temps qu'elle le berçoit. Dès que la mere cessoit, soit pour se livrer au sommeil, car le lit de l'enfant étoit

prendre à son nourrisson un exercice suffisant à l'air libre, afin de provoquer le sommeil, qui ne prétend pas être inter-

auprès du sien, soit pour s'assurer s'il dormoit, l'enfant aussi-tôt de crier & la mere de recommencer. Une autre manie particuliere à cet enfant, c'est qu'il falloit que la mere chantât en le berçant : si elle berçoit sans chanter, l'enfant crioit encore ; aussi cette mere ne dormoit-elle jamais la nuit ; elle ne pouvoit reposer que le matin, après que l'enfant étoit levé. Quelque chose que l'on ait dite à cette tendre mere, on n'a jamais pu gagner sur elle de lui faire abandonner cette pratique. A la fin elle tomba malade ; il fallut cesser de chanter & de bercer. L'enfant confié pendant cette Maladie à une parente très-attentive, mais moins que la mere, passa la plupart des nuits à crier, sans dormir ; il en devint malade, & périt peu après dans le marasme. Voilà un fait dont j'ai été témoin ; sans doute qu'il y en a mille autres semblables.

Qu'il me soit permis d'ajouter ici quelques préceptes sur la nature des lits des enfants, dont notre Auteur ne parle pas. Il importe d'accoutumer les enfants à être mal couchés ; c'est le moyen qu'ils ne trouvent plus de mauvais lits. Les gens élevés trop délicatement ne trouvent plus le sommeil que sur le duvet ; les gens accoutumés à dormir sur des planches, le trouvent par-tout. Un lit mollet, où l'on s'ensevelit dans la plume ou dans l'édredon, fond & dissout le corps, pour ainsi dire ; les reins, enveloppés trop chaudement, s'échauffent. De-là résultent souvent la pierre ou d'autres incommodités, & infailliblement une complexion délicate, qui les nourrit toutes. Le meilleur lit est celui qui procure le meilleur sommeil ; il n'y a pas de lit dur pour celui qui s'endort en se couchant. (*Emile*, *t.* 1, *p.* 250.)

rompue pendant la nuit, ne manque jamais de lui donner une dose de *laudanum*, de diacode, de safran, ou, ce qui remplit la même indication, quelques gouttes d'esprits ou de liqueurs fortes. Toutes ces drogues, qui sont de vrais poisons pour les enfants, sont données tous les jours par la plupart de celles qui ont la réputation d'être d'excellentes nourrices.

Une nourrice qui n'a pas assez de lait, s'imagine qu'elle peut suppléer à ce défaut, en donnant à l'enfant du vin, des eaux cordiales ou d'autres liqueurs fortes. C'est se tromper grossiérement. Le seul aliment qui pourroit suppléer au lait des nourrices, seroit celui qui a, à peu près, les mêmes qualités, tel que le lait de vache, d'ânesse, &c. mêlé avec du bon pain; mais on ne peut jamais y suppléer par les liqueurs fortes, qui, bien loin de nourrir l'enfant, produisent toujours l'effet contraire.

Les nourrices, en laissant crier fortement & long-temps les enfants, les font aussi très-souvent tomber malades. Les cris, en forçant leurs fibres tendres, occasionnent souvent des descentes, des inflammations de la gorge, des poumons, &c. Une nourrice qui peut entendre crier un enfant jusqu'à ce que ses

ſes forces ſoient épuiſées, & qui ne ſe met point en devoir de l'appaiſer, doit être regardée comme la plus cruelle de toutes les femmes, & elle eſt indigne qu'on ait pour elle les égards dus à l'humanité (1).

Les nourrices qui ſe mêlent d'adminiſtrer des remedes, doivent toujours être ſuſpectes. Elles s'en repoſent ſur leurs prétendues connoiſſances, & négligent leurs devoirs; car je n'ai jamais connu de bonnes nourrices qui n'euſſent ſous la main les cordiaux de Godfrey, les élixirs de Daffy, &c. (2) Ces femmes

---

(1) Eh! quelle eſt la nourrice, ſur-tout ſi elle eſt éloignée des yeux des parents, qui ſoit, à cet égard, à l'abri de reproches? Il y a quelque temps qu'un de mes amis découvrit par haſard que la nourrice de ſon enfant étoit à Paris depuis un mois, chez une perſonne dont elle allaitoit le nouveau-né, tandis que l'enfant de mon ami étoit reſté au pays, abandonné au ſoin de la femme ou des enfants du Meneur. De quelle négligence n'a pas dû être capable une nourrice, qui, ſans ordre des parents dont elle a l'enfant, le quitte pendant un mois & plus, ſans s'embarraſſer de ce qu'il pourra devenir pendant cet intervalle? Ce ſeul trait devroit pour jamais porter les peres & meres à avoir en horreur tout ce qu'on appelle nourrices, ſevreuſes, inſtituteurs, gens à gages, &c.

(2) Il n'y a perſonne, comme les nourrices & les gardes-malades, pour ſe mêler de faire ce qu'elles ignorent. Ces deux eſpeces de femmes ſavent tout, connoiſſent tout, font tout, excepté

s'imaginent, en général, qu'avec une dose de ces drogues, elles remédieront à tous les défauts de la nourriture, de l'air, de l'exercice, de la propreté, &c.

Un autre défaut très-préjudiciable chez les nourrices indolentes, c'est de laisser les enfants dans leurs ordures. Cela les rend désagréables; leur peau se déchire & s'écorche; leurs solides se relâchent; de-là les scrophules ou écrouelles, la noueure ou le rachitis, & d'autres Maladies. Une nourrice mal-propre doit toujours être suspecte.

La nature tente souvent de délivrer les enfants des humeurs morbifiques, en les portant à la peau. Elle leur prévient par

---

leurs devoirs. A les entendre, elles sont Médecins, Chirurgiens, Apothicaires; elles n'ont besoin de personne. Elles entreprennent la premiere maladie qui se rencontre; elles font les affairées, les savantes; elles raisonnent à torr, à travers, sur ce qu'elles croient voir. Les parents & les commeres crient au prodige. Mais la maladie, qui va toujours son train, & qui n'est point secourue pa rles remedes convenables, ou qui presque toujours est aggravée par les médicaments contraires, vient enfin détromper les crédules, & le plus souvent lorsqu'il n'est plus temps.

Quand cet ouvrage ne serviroit qu'à éclairer le peuple sur le compte de ces vraies Charlatanes, son Auteur auroit rendu le plus grand service à l'humanité, & mériteroit une reconnoissance éternelle.

ce moyen des fievres & d'autres Maladies. Les nourrices ne manquent pas de prendre ces éruptions *critiques* pour la gale, ou toute autre Maladie contagieuse; en conséquence, elles emploient toutes sortes de remedes pour les guérir. Pendant qu'elles sont en train d'opérer, l'enfant meurt. Cela doit arriver, puisqu'on se sert d'une méthode toute contraire à celle dont se servoit la nature pour le sauver. Une loi que toutes les nourrices devroient observer exactement, *c'est de ne jamais s'opposer à une éruption, qu'elles n'aient consulté, ou qu'elles ne soieut certaines qu'elle n'est point une crise de la nature.* Dans tous les cas, on ne peut jamais la guérir, qu'on n'ait fait précéder des évacuations convenables.

La nature excite souvent des cours de ventre chez les enfants, pour prévenir leurs Maladies, & pour les guérir lorsqu'elles existent. Si ces dévoiements sont trop considérables, il n'est point douteux qu'on ne doive les arrêter; mais il ne faut jamais le faire sans de grandes précautions. Les nourrices, sur les premieres apparences d'un cours de ventre, recourent souvent aux astringents & aux autres remedes qui resserrent.

Delà les fievres inflammatoires & d'autres Maladies dangereuſes. Une doſe de rhubarbe, un léger vomitif ou quelqu'autre évacuation, doivent toujours précéder les remedes aſtringents.

Un des plus grands défauts des nourrices, c'eſt de cacher aux parents les Maladies des enfants. Elles l'ont toutes, ſur-tout quand la Maladie eſt l'effet de leur imprudence. On a pluſieurs exemples de perſonnes qui ont été eſtropiées le reſte de leur vie, pour être tombées des bras de leurs nourrices, qui, par crainte, ont celé cet accident juſqu'à ce qu'il fût devenu incurable. (*V. n.* 1, *p.* 5.) Les peres & les meres qui confient à une nourrice le ſoin de leurs enfants, ne doivent jamais manquer de leur ordonner de les inſtruire de la plus petite Maladie, du moindre accident qui pourroit leur arriver. On ne voit pas pourquoi on ne punit point une nourrice qui cache un accident arrivé à un enfant confié à ſes ſoins, dont cet enfant périt, (ou reſte eſtropié toute ſa vie.) Quelques exemples de cette juſte ſévérité ſauveroient la vie à un grand nombre d'enfants. Mais comme on ne peut que foiblement eſpérer cet acte de juſtice, nous recommandons expreſſément aux peres & aux

meres de veiller, avec le plus grand ſoin, ſur leurs enfants, & de ne pas s'en rapporter entiérement à une mercenaire, pour la conſervation de ce qu'ils doivent avoir de plus cher au monde.

Les défauts que je viens de décrire, ne ſont qu'une partie de ceux que l'on rencontre tous les jours chez les nourrices mercenaires. J'eſpere cependant que ce peu ſuffira pour éveiller l'attention des parents, & pour les porter à obſerver ſcrupuleuſement la conduite de celles à qui ils confient leurs enfants.

S'il étoit poſſible que tous les enfants fuſſent nourris & élevés à la Campagne, nous en perdrions beaucoup moins. Il eſt peu de Fermiers qui n'aient une nombreuſe famille, & preſque tous leurs enfants vivent. La raiſon, c'eſt que les enfants de la Campagne ſont en général nourris par leurs meres; c'eſt qu'ils ne prennent que des aliments ſains & ſalubres; c'eſt qu'ils jouiſſent des avantages d'un air pur; c'eſt qu'ils font beaucoup d'exercice, qu'ils s'amuſent aux jeux, aux divertiſſements convenables à leur âge, & que lorſqu'ils ſont en état, on les occupe à des ouvrages relatifs à leurs forces & utiles à la ſanté. En un mot, je ne fais que me joindre au ſavant Mr. Loke, quand

je repréſente les Payſans & les Fermiers comme des modeles que doivent ſuivre tous ceux qui ont des enfants à élever.

Que l'on n'aille pas croire que tous ces objets ſoient indignes de notre attention. C'eſt de l'éducation des enfants que dépendent, non-ſeulement leur ſanté & l'utilité dont ils doivent être dans le monde, mais encore la ſureté & la proſpérité de l'Etat dans lequel ils vivent. Les hommes efféminés entraîneront toujours la chute des Etats dans leſquels leur nombre dominera. Si cette foibleſſe a ſa ſource dans la maniere dont on a été élevé dans l'enfance, elle ne pourra jamais être entiérement déracinée. Nous ne pouvons donc que recommander aux peres & meres, qui aiment leurs enfants & la patrie, d'éviter, dans leur éducation, tout ce qui peut tendre à les rendre foibles, efféminés, & d'employer tous les moyens poſſibles pour fortifier leur conſtitution, pour leur procurer une bonne ſanté & pour leur inſpirer du courage.

C'eſt l'éducation qui rendit courageux,
De Sparte, ſans appui, les enfants vertueux;
C'eſt elle qui rendit les Romains invincibles,
Et fit qu'aux plus grands maux ils furent inſenſibles.

Armſtrong.

CHAPITRE II.

Des Journaliers, Artiſans, Ouvriers ſédentaires, & Gens de Lettres.

IL n'eſt perſonne qui ne ſache que les hommes ſont expoſés à des Maladies, particulieres à la profeſſion qu'ils exercent. Mais comment remédier à ces Maladies? C'eſt ce que tout le monde ne ſait pas, & cette matiere n'eſt pas ſans difficulté. La plupart des hommes ſont dans la dure néceſſité d'embraſſer un état, ſoit qu'il convienne à leur ſanté, ſoit qu'il n'y convienne pas; c'eſt pourquoi, au lieu de déclamer, comme il eſt d'uſage, contre les occupations qui ſont nuiſibles à la ſanté, nous nous bornerons à indiquer quelles ſont les circonſtances qui, dans chaque profeſſion, peuvent donner naiſſance aux Maladies, & quelle eſt la méthode la plus ſimple & la plus ſure de les prévenir.

Les Chymiſtes, les Fondeurs, les Verriers, &c. ſont ſouvent expoſés à un mauvais air, qu'ils ſont obligés de reſpirer. Cet air, outre qu'il eſt imprégné d'exhalaiſons nuiſibles, eſt encore ſi ſec, ou plutôt ſi brulé, qu'il devient inca-

pable de dilater convenablement les poumons, & par conſéquent de favoriſer une des parties les plus importantes de la reſpiration, qui eſt l'inſpiration (1).

(1) La reſpiration eſt une opération de la nature qui s'exécute par deux mouvements contraires, par l'*inſpiration* & par l'*expiration*. L'inſpiration eſt la réception de l'air dans les poumons. L'expiration eſt l'expulſion de ce même air, hors des mêmes poumons. Les poumons ſont un viſcere très-volumineux, partagés en deux portions conſidérables, dont l'une occupe la droite & l'autre la gauche de la poitrine, ou de cette partie du corps qui commence où finit le cou, & qui finit antérieurement & poſtérieurement avec les côtes, où commencent le bas-ventre & les lombes. Il ſeroit trop long & peut-être inutile à la plupart de ceux pour leſquels nous écrivons, d'entrer dans le détail des cauſes de la reſpiration. D'ailleurs les Phyſiologiſtes ne ſont pas encore d'accord ſur cet objet. Les uns ſoutiennent que c'eſt l'action de l'air qui met la poitrine en mouvement, les autres au contraire affirment que c'eſt le mouvement & la ſtructure de cette partie qui engage l'air à y pénétrer. Les uns & les autres appuient leurs ſentiments d'expériences; mais celles des derniers paroiſſent péremptoires; car en ouvrant la poitrine d'un animal vivant, on voit que la poitrine agit encore, tandis que les poumons n'agiſſent plus.

Quoi qu'il en ſoit, il ſuffit de ſavoir qu'il ſe trouve à la baſe de la langue un canal appellé *trachée-artere*, dont l'ouverture eſt tellement diſpoſée, qu'elle ne peut permettre qu'à l'air d'y entrer. Ce canal deſcend dans la poitrine, où il ſe partage en deux branches principales, qui pénetrent dans chaque poumon, dans leſquels elles ſe diviſent & ſe ramifient, au point de former à elles ſeules la plus grande partie de la ſubſtance

de ce viscere : ces divisions s'appellent *bronches* ; elles se terminent par de petites vésicules arrangées en grappes. Ces petites vésicules sont liées entre elles par un tissu doué d'une propriété élastique.

La poitrine, qui sert de cage aux poumons, est formée de vingt-quatre côtes, douze de chaque côté, attachées par derriere aux vertebres, & pardevant au *sternum* & à des cartilages ; mais ces attaches ne sont point fixes ; elles sont mobiles, de maniere que les côtes peuvent s'élever, se baisser, s'avancer, se reculer ; elles sont aidées dans ces actions par un grand nombre de muscles. Or l'air, qui est un fluide *subtil*, *pesant*, *élastique*, *capable* de *raréfaction* & de *condensation*, *pressant les corps de toutes parts*, tend à s'introduire dans les endroits où il trouve le moins de résistance. Les narines & la bouche lui ouvrent un passage. Il pénetre par la trachée-artere jusqu'aux poumons, il se raréfie par la chaleur de la poitrine, il distend les poumons, il les gonfle, il leur donne un volume beaucoup plus considérable qu'ils n'avoient auparavant : les poumons sont forcés d'agir sur les côtes, qui agissent à leur tour, & se distendent par le moyen des muscles inspirateurs ; mais les muscles expirateurs, qui sont leurs antagonistes, entrent bientôt en action. Ils cherchent à diminuer la capacité de la poitrine, qui, cédant à leurs efforts, presse sur les poumons : le tissu intervésiculaire, que nous avons dit être élastique, contracte les vésicules ; l'air qui a perdu de son ressort, parce qu'il s'est chargé des vapeurs qui s'élevent sans cesse des liqueurs qui filtrent dans la trachée-artere & dans les bronches, n'offre plus de résistance ; il cede & fuit par le canal par lequel il

Pour prévenir ces mauvais effets, autant qu'il eſt poſſible, il faut que les atteliers ou les laboratoires ſoient conſtruits de maniere que la fumée & les autres exhalaiſons pernicieuſes puiſſent

étoit entré. Tel eſt le méchaniſme merveilleux de la reſpiration, qui commence dès que l'enfant voit le jour, & qui ne finit que par la mort. Mais pour que ce mouvement alternatif d'inſpiration & d'expiration ait lieu convenablement, il faut que l'air jouiſſe des qualités que nous lui avons aſſignées; & parmi toutes ces qualités, la plus eſſentielle à la reſpiration eſt *l'élaſticité*, ou cette propriété par laquelle, après une compreſſion quelconque, il tend toujours à ſe rétablir dans ſon premier état, ou à occuper ſon premier volume.

Cette élaſticité de l'air, qu'on appelle encore *reſſort*, eſt ſuſceptible d'être altérée; car l'air, comme fluide, s'impregne facilement des parties volatiles des corps auxquels il eſt expoſé. Ainſi l'eau, les vapeurs qui s'élevent de la ſurface de la terre, les exhalaiſons putrides que répandent les ſubſtances animales & végétales, la chaleur, le feu, ſont autant de cauſes que l'air a ſans ceſſe à combattre, & qui tendent, dans pluſieurs occaſions, à le détruire. Voilà pourquoi le voiſinage des marais, le ſéjour des grandes Villes, & ſur-tout des rues étroites de ces grandes Villes, les environs des voieries, les ſaiſons trop chaudes, les ſalles d'aſſemblées où il y a une grande quantité de monde, les laboratoires où l'on fait de trop grands feux, où l'on travaille à des ſubſtances volatiles, aux métaux, aux minéraux, aux ſubſtances ſpiritueuſes, aux graiſſes, &c. tous les lieux renfermés dans leſquels l'air ne peut point ſe renouveller, incommodent plus ou moins les hommes, & quelquefois les tuent ſur le champ.

s'échapper facilement & promptement, & que l'air extérieur puiſſe y circuler en liberté. Ces ouvriers ou ces artiſans ne doivent jamais être trop long-temps à l'ouvrage; quand ils l'ont quitté, ils ne doivent ſe rafraîchir que par dégré, & ſe couvrir de leurs habits, avant que de s'expoſer en plein air. Ils ne doivent jamais boire, en trop grande quantité, des liqueurs froides, aqueuſes ou non fermentées, dans le temps qu'ils ont encore chaud; ils ne doivent point, dans cet état, manger des fruits verds, de la ſalade, ou d'autres ſubſtances froides à l'eſtomac.

Les Mineurs & tous ceux qui travaillent ſous terre, ſont également expoſés à un air mal-ſain : l'air des mines profondes eſt non-ſeulement privé de ſon élaſticité & des autres qualités néceſſaires à la reſpiration, mais encore il eſt ſouvent impregné d'exhalaiſons, tellement dangereuſes, qu'elles le rendent le poiſon le plus ſubtil. Il n'y a point d'autres moyens de prévenir ſes terribles effets, que de favoriſer une libre circulation d'air dans la mine.

Les Mineurs ne ſont pas ſeulement incommodés par l'air mal-ſain; ils ſont encore expoſés aux particules métalli-

ques, au milieu desquelles ils nagent: elles s'attachent à leur peau, à leurs habits, &c. Lorsqu'elles sont absorbées & introduites dans le corps, elles causent des paralysies, des vertiges & d'autres Maladies nerveuses, qui deviennent souvent incurables. Fallope observe que ceux qui travaillent aux mines de mercure, vivent rarement plus de trois ou quatre ans (1). Le plomb & tous les autres métaux ne sont pas moins pernicieux à la santé. Les Mineurs ne doivent jamais se rendre aux mines à jeun, ni rester trop long-temps sous terre; ils ne doivent prendre que des aliments nourrissants, & ne boire que des liqueurs fermentées. Il n'est certainement rien tant à craindre pour eux, que de ne pas être bien nourris. Ils doivent éviter, à quelque prix que ce soit, la constipation. Pour cet effet, ou ils mâcheront un peu de rhubarbe, ou ils avaleront une quantité suffisante d'huile d'olive. L'huile, non-seulement relâche, mais encore elle enduit les intestins, & les défend des mauvais effets des particules métalliques. Tous ceux qui travaillent aux mines ou aux métaux, doivent se la-

(1) Pomet & Lémery disent la même chose, & ajoutent que ces ouvriers meurent tous étiques.

ver ſouvent, & changer d'habits autant de fois qu'ils quittent l'ouvrage. Rien ne contribue davantage à la conſervation de la ſanté de ces ouvriers, que la propreté qu'ils doivent pratiquer avec une attention ſévere & preſque religieuſe.

Les Plombiers, les Peintres, les Doreurs, ceux qui travaillent le blanc de plomb, & preſque tous ceux qui travaillent aux métaux, ſont expoſés aux mêmes Maladies que les Mineurs, & doivent par conſéquent obſerver la même conduite pour les prévenir.

Les Chandeliers, ceux qui préparent les huiles, tous ceux qui travaillent les ſubſtances animales, ſont ſujets à être incommodés des exhalaiſons fortes & malſaines, qui s'évaporent de ces ſubſtances putrides. Ils doivent obſerver la même propreté que les Mineurs. Lorſqu'ils éprouvent des nauſées, des embarras dans l'eſtomac, des indigeſtions, ils doivent prendre un vomitif ou une légere purgation. Ces ſubſtances doivent être travaillées toutes fraîches, autant qu'il eſt poſſible. Quand elles ſont gardées long-temps, elles deviennent nuiſibles, & à ceux qui les travaillent, & à ceux qui vivent dans le voiſinage des lieux où elles ſont conſervées.

Je pafferois les bornes que je me fuis prefcrites, fi j'entrois dans le détail des Maladies particulieres à chaque genre de travail : c'eft pourquoi j'embrafferai tous les hommes fous trois claffes générales.

La premiere comprendra tous ceux qui s'occupent de travaux pénibles.

La feconde ceux dont les occupations exigent qu'ils foient fédentaires.

Et la troifieme les Gens de Lettres.

§ I. *Des perfonnes qui s'occupent de travaux pénibles.*

Quoique ceux qui s'occupent de travaux pénibles foient en général, de tous les hommes, ceux qui fe portent le mieux; cependant la nature de leurs occupations, les lieux où ils travaillent, les expofent à des Maladies particulieres. Les Laboureurs, par exemple, expofés aux viciffitudes de l'air, qui, dans ce pays, font fouvent très-fubites & très-confidérables, font fujets aux tranfpirations arrêtées, aux rhumes, à la toux, aux efquinancies, aux rhumatifmes, aux fievres & autres Maladies inflammatoires. Ils font fouvent contraints de forcer leur travail, de porter des fardeaux au-deffus de leurs forces; de-là la preffion des vaif-

feaux, l'afthme, les fievres, les defcentes, &c.

Ceux qui travaillent en plein air font fouvent attaqués de fievres intermittentes, occafionnées par l'alternative fréquente du chaud & du froid, par la mauvaife nourriture, par l'eau corrompue. Refter affis ou couché fur la terre humide, refter expofé au ferein, à l'air de la nuit, &c. peuvent caufer les mêmes Maladies, & ces hommes y font fouvent forcés.

Les hommes qui portent des fardeaux pefants, les crocheteurs, les journaliers, ceux qui font des ouvrages pénibles, font obligés d'employer beaucoup de force pour refpirer. Leurs poumons font dilatés avec plus de violence que la refpiration ordinaire ne l'exige. Auffi les vaiffeaux délicats des poumons font forcés & fouvent rompus; de-là le crachement de fang ou la fievre. Hypocrate rapporte, à cette occafion, qu'un homme fit gageure de porter un âne; cet homme, ajoute-t-il, fut immédiatement attaqué de fievre, de vomiffement de fang & de defcente.

Il y a fouvent des gens qui portent des fardeaux trop pefants, par pareffe, pour faire en une fois, ce qu'ils devroient

faire en deux ou en trois. Souvent aussi c'est par bravade ou pour imiter d'autres imprudents. De-là il arrive que les hommes les plus forts, sont le plus ordinairement ceux qui sont victimes des fardeaux trop pesants, des travaux forcés ou de ces exploits de bravade. Il est rare de rencontrer quelqu'un de ceux qui font parade de leurs forces, sans qu'ils aient des descentes, qu'ils crachent le sang, ou qu'ils aient d'autres Maladies, fruit ordinaire de leur imprudence. Si l'on remarque que tous les jours nous avons occasion de voir ces effets funestes chez ceux qui portent des fardeaux trop lourds, qui font des courses excessives, &c. on aura sans doute des raisons suffisantes pour éviter ces excès.

Il est vrai qu'il y a des travaux qui exigent des dépenses considérables de forces, tels que l'art du Forgeron, celui du Charpentier, &c. Il ne faut dans ces professions que des hommes très-forts; mais ils ne doivent jamais épuiser leurs forces, & par conséquent travailler trop long-temps. Quand les muscles (1) sont

(1) Les muscles sont les parties charnues du corps; c'est ce que le peuple appelle en général *chair*. Tous les mouvements du corps humain, soit naturels, soit contre nature, sont exécutés par des organes, & ce sont ces organes auxquels

violemment agités, il est nécessaire de leur donner souvent du repos, afin qu'ils aient le temps de recouvrer leur ton; sans cela la constitution sera bientôt épuisée, & une vieillesse prématurée détruira la machine.

L'éréspelle, ou le feu Saint-Antoine, est encore une Maladie ordinaire aux personnes qui s'occupent aux travaux pénibles. Elle est occasionnée par la suppression subite de la transpiration. Les boissons d'eau froide, quand on a chaud, les pieds froids & humides, les habits mouillés, s'asseoir ou se coucher sur la terre humide, &c. peuvent aussi la faire naître. Il est impossible que ceux qui travaillent en plein air, se garantissent

---

on a donné le nom de muscles, qui se trouvent par-tout où ces mouvements peuvent avoir lieu. Les muscles sont composés de filaments longs, grêles, déliés, connus par les Anatomistes sous le nom de fibres. Ces fibres sont élastiques, c'est-à-dire, qu'après avoir été alongées par quelque cause, cette cause cessant, elles se remettent dans leur état naturel : mais comme elles doivent cette propriété au fluide nerveux qui circule dans leurs interstices, que le fluide nerveux est une substance très-subtile, il s'ensuit que les fibres & les muscles, qui en sont composés, ne peuvent être en action, sans éprouver une dissipation de ces esprits, & cette dissipation est toujours en proportion de l'exercice que ces muscles ont éprouvé; de-là la nécessité du repos après la fatigue, &c.

toujours de ces inconvénients ; mais l'expérience nous apprend qu'avec une attention convenable, on peut, au moins, en prévenir les mauvais effets.

La passion iliaque, la colique, & les autres Maladies du bas-ventre, sont ordinaires à ces mêmes ouvriers. Elles reconnoissent les mêmes causes que celles énoncées ci-dessus. Les aliments indigestes & venteux peuvent encore les occasionner. Ces ouvriers mangent du pain non fermenté, fait avec des pois, des feves, du seigle & d'autres substances venteuses. Ils mangent en outre grande quantité de fruits verds, cuits au four, fricassés ou cruds, mêlés avec plusieurs especes de racines & d'herbes, après quoi ils boivent du lait aigre, de la petite biere passée, &c. Un tel mêlange ne peut manquer de remplir les intestins de vents, & de porter la Maladie dans ces parties.

Les inflammations, les maux d'aventure & autres Maladies des extrêmités, sont très-ordinaires à ceux qui travaillent en plein air. Ces Maladies sont souvent attribuées à quelque venin ou à quelques especes de poisons ; mais en général elles ont leur cause dans le passage subit du chaud au froid & dans le

contraire. Quand les ouvriers, les laitieres, &c. reviennent des champs, ou froids, ou mouillés, ils courent au feu, ils plongent ſouvent leurs mains dans l'eau chaude; par ces moyens, ils raréfient tout-à-coup le ſang & les autres humeurs qui circulent dans ces parties, & les vaiſſeaux ne pouvant céder auſſi promptement, il arrive des engorgements, des inflammations, la gangrene, &c.

Lorſque ces perſonnes rentrent chez elles tranſies, elles doivent ſe tenir pendant quelque temps à une certaine diſtance du feu, laver leurs mains dans de l'eau froide, & les bien frotter avec une ſerviette ſeche. Il arrive quelquefois qu'elles ſont tellement engourdies par le froid, qu'elles n'ont plus aucun mouvement. Le ſeul remede dans ce cas, c'eſt de les frotter avec de la neige; ou lorſqu'on n'en peut avoir, avec de l'eau froide. Si on les approchoit du feu, ou qu'on les plongeât dans de l'eau chaude, la gangrene s'enſuivroit généralement.

Dans l'été, les journaliers ont pour habitude de ſe coucher & de dormir au ſoleil. Cette conduite eſt ſi dangereuſe, que ſouvent ils ſe ſont éveillés attaqués de fievres inflammatoires. Les fievres

inflammatoires, si funestes à la fin de l'été & au commencement de l'automne, n'ont souvent pas d'autres causes. Quand les ouvriers quittent leur travail, ce qu'ils doivent toujours faire pendant la chaleur du jour, il faut qu'ils s'en reviennent à leur maison, ou qu'au moins ils se mettent sous quelqu'abri, afin de pouvoir reposer en sureté.

Souvent ces ouvriers sont dans la campagne à travailler depuis le matin jusqu'au soir, sans rien manger; cela ne peut manquer de les rendre malades. Quelque grossiere que soit leur nourriture, ils doivent pourtant la prendre à des heures réglées. Plus il travaillent fort, plus ils doivent manger souvent. Si les humeurs ne sont pas fréquemment réparées par de nouvelles nourritures, elles acquierent bientôt de la putridité, & produisent des fievres du plus mauvais caractere (1).

(1) Cette vérité, dont les personnes un peu instruites sentent toute l'évidence, est encore couverte de ténebres les plus épaisses pour le général des hommes, pour qui l'économie animale est un vrai mystere. Le peu de communication qu'ont les Savants avec le peuple, la petite quantité d'ouvrages faits à la portée de ce dernier, sont la source ordinaire de son ignorance. Il est peu d'hommes qui ne veuillent être

Les ouvriers ont une négligence extrême relativement au boire & au man.

---

inſtruits, & il n'y en a pas pour qui la vérité ne ſoit intelligible. La vérité, dit M. de Fontenelle, n'a pas beſoin de paroître avec toutes ſes parures pour perſua er ; elle entre ſi naturellement dans l'eſprit, que quand on l'entend pour la premiere fois, il ſemble qu'on ne faſſe que s'en ſouvenir. Ceci doit s'entendre ſur-tout des vérités de fait ; telles ſont celles que nous enſeignent l'Anatomie & la Phyſiologie.

Tout le monde mange pour vivre ; mais tout le monde ne ſait pas pourquoi on ne pourroit pas vivre ſans manger. Tout le monde ne ſait pas pourquoi tel ou tel aliment eſt plus propre à nourrir, que tel ou tel autre ; pourquoi il faut telle ou telle quantité de nourriture ; pourquoi il faut manger un tel nombre de fois par jour ; & d'après cette ignorance, ceux qui ont du dégout pour les aliments les plus communs, qui ſont ce qu'on appelle *difficiles*, qui ont des occupations qui les attachent fortement, qui ſont intéreſſés, avares, &c. ſe nourriſſent à leur fantaiſie. Les premiers ne mangent que des drogues incapables de réparer les pertes qu'ils font ; les ſeconds ne font qu'un repas, ſans s'embarraſſer ſi leur eſtomac, trop ſurchargé, a la force de digérer une maſſe d'aliments qu'ils devroient prendre en pluſieurs fois, ſans s'embarraſſer s'il eſt intéreſſant que les humeurs ſoient renouvellées ſouvent ; & les troiſiemes s'empâtent de nourritures indigeſtes, qu'ils ont à bas prix. Tous dépériſſent inſenſiblement, parce que, ſoit qu'on mange trop peu, ſoit que ce que l'on mange ſoit trop peu ſubſtantiel, ſoit enfin que les aliments que l'on prend ſoient indigeſtes, les humeurs ne peuvent jamais être renouvellées, & les forces, bien loin d'être réparées, foibliſſent de plus en plus, juſqu'à ce que la mort, ſouvent précédée

ger ; ſouvent par pur défaut d'attention, ils prennent des aliments mal-

---

de Maladies lentes & cruelles, vienne terminer le ſort de ces malheureux, qu'ils ne doivent qu'à l'ignorance dans laquelle ils ſont de l'importance de la nourriture, pour la conſervation de la ſanté. Mais un coup d'œil jetté ſur les organes de la digeſtion & ſur la maniere dont les aliments ſe changent en une ſubſtance capable de former le ſang, qui eſt la ſource de toutes nos humeurs, & qui porte par tout le corps de quoi réparer nos pertes, ſuffira pour diſſiper les nuages qui cachent cette vérité importante à l'humanité. On ſaura donc qu'au fond de la bouche, dans laquelle les aliments ſont d'abord diviſés, broyés, par le moyen des dents & humectés par la ſalive, (*V. n.* 1, *p.* 50.) derriere la trachée-artere, (*V. n.* 1, *p.* 104.) eſt un autre canal appellé *œcophage*, qui conduit directement à l'*eſtomac*. L'eſtomac, que les Anatomiſtes nomment encore *ventricule*, eſt un viſcere en forme de ſac, placé immédiatement deſſous la cloiſon qui ſépare la poitrine du bas-ventre. Sa figure eſt à peu près celle d'une *cornemuſe* ; il a deux ouvertures, une où finit l'œſophage, l'autre où commencent les inteſtins ou les boyaux.

Les aliments pris par la bouche, arrivés dans l'eſtomac par le moyen de l'œſophage, peuvent y ſéjourner plus ou moins, parce que la ſituation de ce viſcere eſt un peu oblique & preſque horizontale, de maniere que de ſes deux ouvertures, l'une eſt à droite & l'autre à gauche ; l'une plus haut, l'autre plus bas. Ces deux ouvertures ſont en outre munies de fibres circulaires qui ſe dilatent & ſe contractent ; mais celles qui entourent l'ouverture, qui eſt contiguë aux inteſtins, ſe dilatent beaucoup moins que les premieres, de ſorte que, dans l'état de ſanté, les aliments ne peuvent ſortir de l'eſtomac que lorſqu'ils ſont

ſains, tandis que, ſans dépenſer davantage, ils pourroient en avoir de bons. Dans

---

réduits en matiere liquide : c'eſt l'état qu'ils prennent par leur ſéjour dans l'eſtomac. Que cette métamorphoſe ſoit due à la fermentation ; qu'elle ſoit due aux liqueurs de l'eſtomac & à un mouvement qui lui eſt particulier, & qui agite la maſſe alimentaire, qui la triture, qui la broie ; qu'elle ſoit due à tous ces moyens à la fois ; ce qu'il y a de certain, c'eſt qu'au bout de trois heures, plus ou moins, cette maſſe ſe trouve convertie en une ſubſtance griſâtre & fluide, que nous appellons *chimus*. A meſure que cette ſubſtance ſe prépare, les fibres de l'orifice inférieur ſe dilatent, & la laiſſent couler dans les inteſtins, où elle éprouve une nouvelle atténuation, par le moyen de la bile, du ſuc pancréatique & des autres liqueurs que ces parties filtrent ſans ceſſe. Elle devient alors preſque blanche, & les Médecins l'appellent *chyle*. Mais dans toute l'étendue des inteſtins, il ſe trouve de petites ouvertures imperceptibles, qui ſont les commencements de petits vaiſſeaux, qu'on appelle vaiſſeaux *chyliferes*, ou vaiſſeaux *lactés*. Ces petites ouvertures ſont autant de petites bouches qui ſucent la matiere chyleuſe la plus ſubtile, & qui la tranſmettent à leurs vaiſſeaux. Ces vaiſſeaux, ſans ceſſe en agitation, par le mouvement des parties du bas-ventre, achevent de donner la derniere perfection au chyle, qui, par mille routes différentes, ſe rend à un réſervoir appellé réſervoir de *Péquet*, de-là à un canal qu'on appelle *thorachique*, parce qu'il ſe trouve dans la poitrine, d'où il eſt tranſporté dans la maſſe du ſang, par le moyen de la veine de deſſous le bras gauche, dite *ſouclaviere gauche*. Les parties groſſieres du chyle qui n'ont pu être pompées par les petits vaiſſeaux, reſtent dans les inteſtins, où elles s'amaſſent & s'arrêtent, juſqu'à ce qu'é-

preſque toute l'Angleterre, les payſans ſont ſi négligents à cet égard, qu'ils

tant pouſſées vers l'*anus*, par le mouvement particulier des inteſtins, elles acquierent une peſanteur ou une acrimonie qui ſollicitent le gros boyau ou le *rectum*, & forcent les fibres de ſe dilater pour leur donner paſſage au dehors.

Telle eſt en peu de mots l'hiſtoire de la digeſtion & des organes qui concourent à cette opération de la nature. Quiconque la lira avec attention, ſentira que l'eſtomac ayant une capacité bornée, ne contenant en général pas plus de cinq pintes, ſi on prend des aliments dont la quantité excede ou même égale cette meſure, l'eſtomac gorgé & tendu de toutes parts, ſera privé des mouvements dont nous avons parlé; les aliments entaſſés preſſeront trop ſur l'orifice inférieur, le forceront de ſe dilater, paſſeront ſans être broyés, triturés convenablement, ne ſeront réduits qu'en matieres groſſieres, dont les bouches des petits vaiſſeaux lactés ne pourront rien pomper, & ſe convertiront toutes en excréments. Il ne ſe formera donc point de chyle; le ſang ne ſera donc point renouvellé; le ſang qui, par le moyen de la circulation, porte dans toutes les parties du corps les humeurs & les ſubſtances nourricieres qu'il a reçues du chyle, & les dépoſe dans chacune de ces parties, proportionnément au beſoin qu'elles en ont, ſe trouvera, après quelques révolutions, privé de ſa partie lymphatique, onctueuſe, balſamique; il s'épaiſſira, il ne conſiſtera plus qu'en ſa partie rouge, qui, étant la partie ſolide du ſang, s'échauffe facilement, par les frottements réitérés; de-là les fievres, les Maladies inflammatoires. D'un autre côté, les humeurs que le ſang dépoſe n'étant point pouſſées par de nouvelles, s'arrêteront dans leurs couloirs ou leurs vaiſſeaux; par le ſéjour qu'elles y feront, elles acquerront

ne daignent pas seulement préparer leur nourriture. Ces hommes ne font qu'un seul repas par jour, plutôt par indifférence, que parce qu'ils ne gagnent pas assez avec leur travail, qui pourroit leur procurer la plus grande abondance.

La nourriture trop peu substantielle & trop peu abondante, occasionne souvent, parmi les ouvriers, des fievres d'un très-mauvais caractere. Si le corps n'est pas suffisamment nourri, les humeurs se corrompent, les solides s'affoiblissent, & il en résulte les effets les plus funestes. Une nourriture qui n'est pas assez forte, cause ordinairement une partie des Maladies de la peau, si fréquentes parmi les ouvriers. On remarque que si l'on ne nourrit pas convenablement le bétail, il devient sujet aux Maladies de la peau, qui ne man-

de l'acrimonie, de la putridité; de-là les engorgements, les fievres putrides, malignes, &c. enfin les pertes que nous éprouvons sans cesse, soit par le mouvement des muscles, soit par le jeu des organes, ne seront plus réparées; de-là la foiblesse, la maigreur, l'étisie, &c. Mais si les aliments sont trop aqueux, qu'ils ne contiennent pas assez de parties substantielles, le chyle qui en naîtra, n'aura point de consistance, le sang sera dissout; de-là les langueurs, les pâles couleurs, la cachexie, &c. Si, au contraire, les aliments sont lourds & pesants, ils formeront un chyle qui aura les mêmes qualités, & qui passeront dans le sang; de-là les obstructions, les hydropisies, &c.

quent jamais de disparoître, quand on leur donne de bons aliments. Létat sain des humeurs dépend donc de la quantité suffisante d'une bonne nourriture.

La pauvreté, non-seulement occasionne, mais encore aggrave les Maladies des ouvriers. La plupart, ou ne prévoient rien, ou ne sont pas dans le pouvoir de prévenir les accidents qui les menacent. Ils semblent se plaire à ne vivre qu'au jour le jour ; & quand une Maladie les rend incapables de travailler, leur famille se trouve dans le cas de mourir de faim ; c'est alors qu'il faut que la charité vienne nécessairement à leur secours. Soulager les pauvres ouvriers dans leurs besoins, est, sans contredit, l'acte le plus sublime de la Religion & de l'humanité. Il n'y a que ceux qui sont témoins de ces scenes de calamités, qui puissent avoir quelque idée du nombre des malheureux qui périssent dans les Maladies, faute d'être assistés, & même faute des choses nécessaires à la vie.

Les ouvriers sont souvent victimes d'une émulation imprudente, qui les engage, pour vouloir l'emporter les uns sur les autres, jusqu'à s'échauffer à un tel dégré, qu'il en résulte la fievre ou même la mort. Comme ces accidents ne sont que

l'effet de la vanité, ils sont du ressort de ceux qui ont inspection sur les ouvriers. Quiconque expose ainsi sa vie, de propos délibéré, mérite qu'on le traite comme un suicide. Il est bien malheureux que de pauvres veuves ou de pauvres orphelins pâtissent d'une conduite aussi insensée.

S'il étoit de notre ministere de parler aux passions des hommes, nous leur ordonnerions de penser à leurs familles, & alors de réfléchir sur l'importance de leur propre conservation (1).

---

(1) Il faudroit commencer par sévir contre les peres & meres, qui, pour la plupart, ont la barbarie d'exiger de leurs enfants plus que leurs forces ne leur permettent. Les ouvriers qui ont plusieurs enfants, ou qui sont dans le voisinage de plusieurs enfants qui s'assemblent chez eux, en troupe, pour jouer, ont la manie de leur donner ce qu'ils appellent leur tâche, que ces enfants sont obligés de remplir avant que de pouvoir se livrer au jeu. Si cette tâche étoit relative à l'âge, à la force des enfants, on se dispenseroit de les blâmer; mais il en est presque toujours autrement. Les parents qui sont dans cet usage, ne le font, le plus souvent, que pour ne rien perdre de l'utilité dont peuvent leur être leurs enfants; de maniere qu'ils leur ordonnent de faire en plusieurs heures ce à quoi ils auroient employé toute une matinée, ou tout un après-midi. Les enfants qui veulent jouer, & qui ont grande raison, s'efforcent souvent au point de s'épuiser. S'ils ne vont pas jusques-là, ils acquierent, par habitude, une promptitude qui

Le métier de soldat, en temps de guerre, peut être rangé parmi les travaux pénibles. Les soldats souffrent beaucoup de l'intempérie des saisons, des longues marches, des mauvaises nourritures, de la faim, &c. delà des fievres, des cours de ventre, des rhumatismes & d'autres Maladies dangereuses, qui font toujours plus de ravage que le fer, sur-tout quand les campagnes sont trop prolongées. Une semaine froide & pluvieuse tuera plus d'hommes que plusieurs mois secs & chauds.

Ceux qui sont à la tête des armées doivent avoir soin que leurs soldats soient bien couverts & bien nourris. Ils doivent aussi faire terminer leurs campagnes dans la saison convenable, prendre garde que les logements où ils passent leur quartier d'hiver, soient secs & bien aérés. Il faut encore que les réglements veillent à ce que ceux qui sont malades, soient placés à une certaine distance de ceux qui se portent bien ; cette attention contribuera beaucoup à conserver la vie des soldats (*a*).

---

n'est point dans leur caractere, & qui leur devient fatale tôt ou tard.

(*a*) Il faut convenir que l'indolence & l'intempérance sont autant nuisibles aux soldats, en temps de paix, que le sont les fatigues en temps

Les gens de mer doivent aussi être placés au rang de ceux qui s'occupent de travaux pénibles. Ils ont beaucoup à souffrir des changements de climats, de la violence du temps, des mauvaises nourritures, des travaux fatigants, &c. Ces hommes sont d'une si grande importance pour le commerce & pour la sureté de ce Royaume, qu'on ne sauroit trop s'occuper des moyens de conserver leur santé.

---

de guerre. Dès que les hommes sont oisifs, ils deviennent vicieux. Il seroit donc de la plus grande importance qu'on se fît un plan, d'après lequel le Militaire, en temps de paix, devînt plus utile & jouît d'une meilleure santé. Nous pensons que l'on pourroit réussir, si on l'occupoit quelques heures par jour, en augmentant sa paie. L'oisiveté, la mere de tout vice, disparoîtroit; la paie modique qu'on leur donneroit, les travaux publics auxquels on les occuperoit, comme à construire des ports, des canaux, de grands chemins, ne feroient aucun tort aux Manufactures. Par ces moyens, on rendroit ces soldats capables de se marier & d'avoir des enfants. Un plan de cette espece peut être facilement exécuté, puisqu'il ne tend point à détruire le courage, parce qu'il ne s'agiroit d'occuper ces hommes que cinq ou six heures par jour, & toujours en plein air. Les soldats ne doivent point travailler trop long-temps, ni être employés à des occupations sédentaires. Ces sortes d'occupations rendent les hommes foibles, efféminés, incapables des fatigues de la guerre; au lieu qu'un travail de peu d'heures, fait en plein air, endurcit les hommes aux intempéries des saisons, fortifie leurs membres, augmente leur force & leur courage.

Les plus grandes causes des Maladies des marins sont les excès. Quand ils abordent après un long voyage, sans égard au climat, ou à leur propre constitution, ils se livrent, sans réserve, à toutes sortes de débauches; ils continuent souvent jusqu'à ce qu'une fievre vienne les saisir & terminer leur vie. C'est ainsi que l'intempérance, & non le climat, est souvent la cause qui fait périr nos braves matelots sur des côtes étrangeres. Ce n'est pas qu'il faille retrancher la nourriture des marins; mais ils trouveront dans la tempérance, le meilleur remede contre les fievres & contre la plupart des autres Maladies qui les détruisent.

Les occupations des matelots ne leur permettent pas toujours d'éviter d'être mouillés : quand cela arrive, ils doivent changer d'habits, & prendre les moyens convenables pour rétablir la transpiration. Ils ne doivent point, dans ces cas, avoir recours aux liqueurs spiritueuses, ni à d'autres liqueurs fortes; ils doivent au contraire prendre des boissons douces & délayantes, chaudes à un certain dégré; ils doivent se coucher immédiatement après, & ils trouveront dans un sommeil profond, dans une douce transpiration, le recouvrement de leur santé.

Mais ce qui nuit le plus à la santé des matelots, c'est la mauvaise qualité des aliments. L'usage continu des provisions salées, vicie les humeurs, occasionne le scorbut & d'autres Maladies opiniâtres. Il est difficile de prévenir ces Maladies dans des voyages de long cours; cependant nous ne pouvons nous imaginer qu'on ne puisse entreprendre & effectuer ces voyages importants, sans être nécessairement exposés à ces accidents. Par exemple, différentes especes de racines, de légumes, de fruits, peuvent être conservés long-temps sur mer: tels sont les oignons, les pommes de terre, les choux, les citrons, les oranges, les tamarins, les pommes, &c. Quand on ne peut conserver ces fruits, on en exprime les sucs que l'on garde, ou frais, ou fermentés. Ils doivent servir à aciduler toutes les boissons, tous les aliments des navigateurs, dans les voyages de long cours.

Le pain rassis & la vieille biere contribuent beaucoup à corrompre les humeurs: on peut conserver à bord de la farine pendant long-temps, avec laquelle on pourra faire tous les jours du pain frais; on peut aussi conserver du moût de biere en pâte. On le fait infuser

dans l'eau bouillante pendant quelque temps. Cette liqueur bue, même sous cette forme, est très-saine, & on a trouvé que c'étoit un spécifique contre le scorbut. On peut également faire provision de petits vins, de cidres; & quand même ils tourneroient à l'aigre, ils seroient encore utiles en qualité de vinaigre. Le vinaigre est un grand spécifique contre les Maladies, & devroit être en usage dans tous les voyages, & sur-tout à la mer.

On doit aussi embarquer les animaux qui peuvent être conservés vivants, tels que les poules, les canards, les cochons, &c. Il faut user abondamment de soupes faites de tablettes de bouillon portatif, de purée de pois & d'autres végétaux. Ceux qui sont familiarisés avec cette matiere, trouveront facilement ce qui convient pour conserver la santé de cette classe d'hommes utiles.

Nous avons lieu de croire que si l'on apportoit une attention convenable au régime, à l'air, aux habits, &c. des gens de mer, on en feroit les hommes du monde les mieux portants; mais tant que tous ces objets seront négligés, on verra arriver le contraire.

Le meilleur spécifique que nous ayons à recommander aux gens de mer & aux

ſoldats Gardes-Côtes, eſt le *Quinquina*. Il préviendra ſouvent les fievres & les autres Maladies dangereuſes. On peut en mâcher environ un gros chaque jour ; ou, ſi on le trouvoit trop déſagréable, on peut le prendre ſous la forme ſuivante.

Prenez de *Quinquina*, une once ;
d'*écorce d'Orange*, demi-once ;
de *racine de Serpentaire de Virginie*, groſſiérement pulvériſée, deux gros.

On fait infuſer le tout, pendant deux ou trois jours, dans une pinte d'eau-de-vie, & l'on en prend un demi-verre deux ou trois fois par jour, une heure avant les repas. Ce remede a été éprouvé comme un excellent ſpécifique contre les flux de ventre, contre les fievres putrides, intermittentes & autres, dans les climats mal-ſains. Peu importe de quelle maniere on prend ce remede : on peut le faire infuſer comme nous venons de le dire, dans de l'eau-de-vie, ou dans du vin, ou dans de l'eau ſimple ; on peut encore l'employer en électuaire, avec du ſirop de limon, d'orange, ou tout autre ſemblable.

§ II. *Des perſonnes qui s'occupent de travaux ſédentaires.*

QUOIQUE rien ne ſoit plus contraire à l'homme, que la vie ſédentaire, cependant la claſſe de ceux qui y ſont livrés, comprend la plus grande partie de l'eſpece humaine. Preſque toutes les femmes, & dans les pays de Manufactures, la majeure partie des hommes doivent être rangés parmi les gens ſédentaires (*a*).

L'Agriculture, le premier & le plus ſain de tous les travaux, n'eſt actuellement cultivée que par le petit nombre de ceux qui ne peuvent pas ſe livrer à d'autres occupations. Il y a des perſonnes qui penſent que la culture de la terre ne pourroit pas fournir de l'occupation à tous ſes habitants; mais elles ſe trompent groſſiérement (1).

(*a*) On n'appelle en général ſédentaires que les Gens de Lettres; mais l'on ne voit point pourquoi cette dénomination ſeroit affectée à eux ſeuls; elle convient également aux artiſans, qui ont de plus le déſavantage particulier d'être ſouvent obligés de ſe tenir dans des poſitions gênantes, ce que les Gens de Lettres peuvent & doivent toujours éviter.

(1) Ces propos ne ſont pas particuliers à l'Angleterre; les François les tiennent tous les jours; & j'ai vu des perſonnes qui croyoient prouver leur aſſertion, en diſant que, quelque petit que

On dit qu'un ancien Romain nourriſ-
ſoit ſa famille de la production d'un *acre*

---

fût le nombre des cultivateurs, il n'y avoit pourtant point de terrein ſuſceptible de rapporter, qui ne fût cultivé; que, quoique ce nombre ne fût pas augmenté depuis une quinzaine d'années, cependant il étoit évident que, depuis ce temps, on avoit défriché beaucoup de terres, qu'on en défrichoit encore tous les jours, & que par conſéquent s'il y avoit plus de gens à la Campagne, ils ſeroient inutiles, puiſqu'il ne reſtoit rien à faire. Mais ces perſonnes ne font pas attention que leurs preuves prétendues tournent à leur déſavantage; que c'eſt juſtement parce qu'on s'occupe de défrichement, parce qu'on multiplie les terres labourables, qu'il faudroit que les travailleurs fuſſent auſſi multipliés; que la petite quantité de ceux qui ſe deſtinent au labourage, ne trouvant pas de mains qui puiſſent les aider, s'efforcent de faire ſeuls ce qui devroit être partagé en un grand nombre; que la fatigue que ſont obligés d'eſſuyer ces hommes utiles, les épuiſe de bonne heure, & que cette eſpece, la plus reſpectable d'une nation, ſe détériorant inſenſiblement, entraîne la perte de l'Etat qu'elle nourrit.

Une autre raiſon qu'il faut bien ſe garder de paſſer ſous ſilence, c'eſt que le peu de laboureurs fait que les Campagnes rapportent beaucoup moins qu'elles ne le devroient, parce que le temps preſcrit, pour la culture, étant borné, il eſt impoſſible que ſi peu d'hommes, en ſi peu de temps, faſſent eſſuyer à la terre tout l'apprêt néceſſaire, pour qu'elle produiſe, autant qu'elle ſeroit ſuſceptible de faire. L'Agriculture ne rapporte qu'en proportion du travail, & l'immortel la Fontaine nous en donne une belle leçon dans la jolie fable du Laboureur & de ſes enfants.

Travaillez, prenez de la peine, &c. F. IX, Liv. V.

de terre. Les Anglois d'aujourd'hui pourroient le faire, s'ils vouloient se contenter de vivre comme les Romains. Cela nous fait voir que, quelle que soit la population dont l'Angleterre soit susceptible, tous ses habitants pourroient vivre de la culture de la terre.

L'Agriculture est une source inépuisable de richesses pour les habitants de chaque pays. Si elle est négligée, quel que soient les trésors que l'on apporte du dehors, la pauvreté & la misere désoleront ce pays. Tel est & tel sera toujours l'état incertain du Commerce & des Manufactures, que des milliers d'hommes peuvent être occupés aujourd'hui, & que demain ils seront obligés de mendier leur vie; ce qui ne peut jamais arriver à ceux qui cultivent la terre. Le travail leur fournit leur nourriture, & leur industrie est au moins dans le cas de leur procurer les autres nécessités de la vie.

Quoique les travaux sédentaires soient de nécessité, cependant on ne voit pas pourquoi les hommes qui s'y livrent, s'y astreignent uniquement, pour le reste de leur vie. Si ces occupations étoient entre-mêlées de travaux plus actifs & qui demandassent plus d'exercice, elles

ne ſeroient jamais auſſi nuiſibles. C'eſt une choſe conſtante que la vie ſédentaire ruine la ſanté. Un homme ne ſouffrira point d'être aſſis quatre ou cinq heures par jour ; mais s'il eſt obligé de reſter dans cette ſituation dix ou douze heures, il contractera bientôt des Maladies.

Le défaut d'exercice n'eſt pas ce qui nuit ſeul à la ſanté des hommes ſédentaires; ils ſouffrent ſouvent de l'air renfermé qu'ils reſpirent. Il eſt très-ordinaire de voir, par exemple, dix ou douze Tailleurs ou faiſeurs de corps aſſemblés, reſſerrés dans une petite chambre, où une ſeule perſonne auroit de la peine à reſpirer librement. Ils y reſtent en général pluſieurs heures de ſuite, ayant ſouvent au milieu d'eux pluſieurs chandelles, qui tendent encore à conſommer l'air & à le rendre moins propre à la reſpiration. L'air qui a déja été reſpiré, perd de ſon effort, & devient incapable de dilater les poumons. De-là la phthiſie & les autres Maladies de poitrine, ſi communes aux ouvriers ſédentaires.

La tranſpiration même d'un grand nombre de perſonnes, raſſemblées dans un même lieu, rend également l'air malſain : le danger devient encore beaucoup plus grand, ſi quelqu'une d'elles a les

poumons affectés ou toute autre Maladie. Ceux qui se trouveront auprès de cette personne, forcés de respirer le même air, ne manqueront pas d'en être incommodés. Si c'est une chose difficile à rencontrer, que douze ouvriers sédentaires jouissant d'une bonne santé, il n'y aura personne qui ne sente qu'il est dangereux d'en rassembler un grand nombre dans un petit espace.

La plupart de ceux qui sont livrés aux travaux sédentaires, sont constamment dans une posture courbée, tels que les Tailleurs, les Cordonniers, les Couteliers, &c. Une pareille position est singuliérement contraire à la santé : une position contre nature s'oppose aux fonctions vitales (1), & par conséquent doit

(1) Les Médecins ont divisé les fonctions du corps humain en *fonctions vitales*, en *fonctions naturelles* & en *fonctions animales*. Ils entendent par fonctions vitales celles sans lesquelles l'animal ne peut exister ; telle est l'action du cœur, le premier mobile de la circulation, dont dépend l'action de toutes les autres parties ; telle est encore l'action des poumons & de la poitrine, &c. Ils appellent fonctions naturelles celles par lesquelles les aliments sont convertis en notre propre substance, & par lesquelles les pertes que nous faisons sans cesse sont réparées ; telle est l'action des organes de la digestion, des vaisseaux chylifères, &c. Ils nomment enfin fonctions animales toutes celles que le corps exécute par le moyen de l'ame ; tels sont les sensations, les mouvements volontaires, &c.

détériorer la ſanté. Auſſi voit-on ces ouvriers ſe plaindre généralement de mauvaiſes digeſtions, de flatuoſités, de maux de tête, de douleurs dans la poitrine, &c.

Chez les gens ſédentaires, les aliments, au lieu d'être portés par la poſture droite dans toutes les parties du corps, pour ſervir à la nutrition, s'arrêtent dans les organes de la digeſtion, parce que l'action des muſcles, &c. eſt en quelque façon bornée aux inteſtins; de-là les indigeſtions, les conſtipations, les vents & les autres ſymptomes hypocondriaques, qui affectent ſi conſtamment les perſonnes ſédentaires. Sans l'exercice, aucune des excrétions ne peut ſe faire parfaitement; & lorſque la matiere qui doit s'évacuer par cette voie, eſt retenue trop long-temps dans le corps, elle ne peut qu'avoir des effets fâcheux, étant repompée de nouveau dans la maſſe des humeurs.

Une poſition courbée eſt de même très-nuiſible aux poumons. Quand ce viſcere eſt comprimé, l'air ne peut avoir un libre accès dans toutes ſes parties & les dilater convenablement. De-là ces tubercules, ces adhérences, &c. qui ſe terminent ſouvent par la conſomp-

tion. De plus, l'action propre des poumons étant absolument nécessaire pour la perfection du sang, si le poumon est malade, les humeurs se dépravent bientôt, & toute la machine dépérit.

Les artisans sédentaires ne se ressentent pas seulement de la compression que les intestins éprouvent ; ils se ressentent encore de celle qu'essuient les parties inférieures : elle arrête la circulation dans ces parties, elle les rend foibles & incapables de leurs fonctions. C'est ainsi que les Tailleurs, les Cordonniers, &c. perdent souvent l'usage de leurs jambes ; outre cela, le sang & les humeurs sont viciées par la stagnation, la transpiration est supprimée ; de-là la gale, les ulceres sordides, les pustules de mauvais caractere & d'autres Maladies de la peau, si communes parmi ces ouvriers.

Une figure contrefaite est souvent la suite de travaux sédentaires soutenus avec trop d'application. L'épine, par exemple, étant perpétuellement pliée, prend une forme voutée, qu'elle conserve ensuite toute la vie. Mais nous avons déja observé qu'une mauvaise conformation étoit contraire à la santé, en ce qu'elle fait obstacle aux fonctions vitales, &c.

La vie sédentaire occasionne ordinai-

rement un relâchement univerſel dans les ſolides; voilà la ſource principale d'où découlent la plupart des Maladies qui aſſiegent les perſonnes ſédentaires. Les écrouelles, la conſomption, les paſſions hyſtériques & la foule de Maladies nerveuſes, ſi fréquentes actuellement, étoient peu connues dans ce pays, avant que les travaux ſédentaires fuſſent devenus auſſi communs; & elles ſont encore preſque ignorées de ceux de notre nation, qui ſont livrés à une vie active & à des occupations en plein air, quoique dans les Villes de commerce, les deux tiers au moins de leurs habitants en ſoient attaqués.

Il eſt très-difficile de remédier à ces maux, parce que ceux qui ſont accoutumés à la vie ſédentaire, perdent, comme les enfants noués, toute inclination pour l'exercice.

Cependant nous allons propoſer quelques idées relatives aux moyens de conſerver la ſanté de cette claſſe d'hommes utiles, & nous eſpérons qu'il y en aura d'aſſez ſages pour les employer.

Nous avons déja obſervé que les ouvriers ſont ſouvent malades de ſe tenir dans une poſition courbée. Ils doivent donc tâcher de ſe tenir, ſoit debout,

ſoit aſſis, dans une ſituation auſſi droite que leurs occupations peuvent le permettre. Ils doivent auſſi changer de poſture le plus ſouvent poſſible, & ne pas reſter trop long-temps dans la même. Ils doivent abandonner l'ouvrage de temps en temps, ſe promener, aller à cheval (1), courir & faire tout ce qui peut donner de l'action aux fonctions vitales.

On accorde, en général, trop peu de

(1) Nous ſentons bien que ce conſeil ne peut être donné à tous les ouvriers, ſur-tout à ceux qui ſont à la journée, & ces derniers forment le plus grand nombre. Un cheval, ſoit qu'on l'ait acheté, ſoit qu'on l'ait loué, entraîne dans des dépenſes infiniment au-deſſus de leurs facultés. Si cependant les maîtres de maiſons ſe trouvent dans le pouvoir, ils doivent prendre l'exercice du cheval, comme le plus ſalutaire de tous, comme celui qui, en moins de temps, remplit plus complétement l'intention de la nature. Les ouvriers à la journée & tous ceux qui ne peuvent ſe procurer l'exercice du cheval, doivent ſe perſuader qu'il eſt de la derniere importance pour eux de mêler les récréations à leurs travaux ; qu'en conſéquence ils ne doivent travailler que quelques heures de ſuite, puis ſe promener, courir, ſe jouer ; après quoi reprendre le travail, & ainſi alternativement juſqu'à la ceſſation de leur journée ; que c'eſt le ſeul moyen d'échapper à cette foule de Maladies dont notre Auteur vient de faire l'énumération, & de parvenir à une vieilleſſe ſereine & tranquille, qui puiſſe les indemniſer des biens que n'ont pas toujours pu leur procurer leurs travaux, quelqu'aſſidus, quelqu'opiniâtres qu'ils aient été.

temps aux ouvriers pour prendre de l'exercice, & encore quelque court que ſoit ce temps, rarement eſt-il employé convenablement. Un Tailleur à la journée, par exemple, ou un Tiſſerand, au lieu d'employer ſes moments de loiſir à ſe promener, à prendre de l'exercice en plein air, préfere ſouvent d'aller au cabaret, ou de s'amuſer à quelque jeu ſédentaire, auquel il perd ordinairement, & ſon temps, & ſon argent.

Les poſitions courbées, dans leſquelles la plupart des ouvriers travaillent, paroiſſent être plutôt l'effet de l'habitude que de la néceſſité : on pourroit, par exemple, avoir une table, ſur laquelle pourroient s'aſſeoir en rond dix ou douze Tailleurs, dont les jambes auroient la liberté d'être, ou pendantes, ou appuyées ſur un marche-pied, à leur choix. On pourroit de même entailler, dans une table, une place pour chaque ouvrier, de maniere qu'il pût, étant aſſis, travailler auſſi à ſon aiſe qu'il le fait actuellement, les jambes croiſées.

Nous recommandons à tous les ouvriers la propreté la plus ſcrupuleuſe : leur ſituation & leurs occupations la rendent abſolument néceſſaire ; rien ne peut contribuer davantage à conſerver leur ſanté,

& ceux qui la négligent, non-seulement courent le hasard de la perdre, mais encore ils deviennent incommodes à la société.

Les personnes sédentaires doivent éviter les aliments venteux, de difficile digestion, & observer la tempérance la plus stricte. Un homme qui travaille fortement en plein air, pourra facilement se tirer d'un excès de débauche; mais celui qui travaille à des occupations sédentaires, n'a pas le même hasard pour lui. Voilà pourquoi il arrive souvent que ces derniers sont pris de fievre après avoir beaucoup bu, ou après un grand repas; aussi dès qu'une telle personne se sent la tête chargée, au lieu de courir au cabaret, dans l'intention de se remettre, elle doit monter à cheval, ou se promener en plein air; par ces moyens, elle dissipera le mal-aise qu'elle éprouve, beaucoup plus sûrement qu'avec des liqueurs fortes, & elle ne détruira point sa constitution.

Pour ne pas multiplier les regles particulieres, que doivent suivre les personnes sédentaires pour conserver leur santé, voici un plan général d'après lequel ils pourront se conduire. Que chacun d'eux, par exemple, cultive un petit jardin de ses propres mains; il peut bêcher, planter, ensemencer & sarcler

dans ſes moments de loiſir. Il y trouvera un exercice & un amuſement, & il en retirera la plupart des choſes néceſſaires à la vie. Après le travail, qu'il paſſe une heure dans ſon jardin, il reviendra avec plus d'ardeur à ſon ouvrage, que s'il avoit été tout ce temps oiſif (1).

(1) Voilà encore un de ces conſeils qui ne peut convenir à tous les ouvriers, ſur-tout à ceux qui travaillent dans les grandes Villes, où la diſtance du centre, qu'habitent plus particuliérement les Arts & Métiers, aux extrêmités où la cherté du terrein relegue ordinairement les jardins, met dans l'impoſſibilité de ſe livrer à l'exercice du jardinage. La ville de Sheffield, que notre Auteur va rapporter pour exemple, eſt la ſeule, je crois, que l'on pourroit citer. La vie qu'y menent les ouvriers qui l'habitent, tient probablement à des circonſtances que nous ne pouvons pénétrer. Elle ne peut donc faire loi. Ce conſeil ne peut donc guere regarder que les ouvriers des Bourgs, des petites Villes & des Manufactures, reléguées ordinairement hors des grandes Villes, ou dans leurs fauxbourgs. Cependant le nombre de ces ouvriers eſt encore aſſez conſidérable pour juſtifier le ſentiment de notre Auteur. Il eſt très-certain que ſi tous les ouvriers qui ſont à la portée d'un jardin, ou de quelque piece de terre, vouloient ſe livrer, de temps en temps, aux occupations du jardinage, ils jouiroient d'une ſanté que leurs travaux ne tendent qu'à détériorer, & trouveroient les vrais moyens de balancer les inconvénients dans leſquels ils entraînent. Un autre avantage très-eſſentiel qu'ils en retireroient, c'eſt que parvenus à un certain âge, ayant perdu les forces néceſſaires qu'exigent leurs tratravaux, ils trouveroient dans les occupations fa-

La culture de la terre conduit de toute maniere à la conservation de la santé. Non-seulement elle exerce presque toutes les parties du corps, mais encore l'odeur de la terre & des plantes fraîches revivifient & récréent les esprits; tandis que le spectacle perpétuel des choses qui murissent, flattent & réjouissent le cœur. Les hommes sont tels, qu'ils se plaisent toujours dans les choses qu'ils n'ont qu'en perspective, quelque éloignées & quelque communes qu'elles soient. Aus-

---

ciles du jardinage, une ressource, ou contre la misere, ou contre l'ennui; partage ordinaire de la vieillesse, le plus redoutable destructeur de notre être, & le fidele compagnon de l'oisiveté. Il est étonnant combien l'ennui & l'oisiveté tuent de vieillards : le poison est d'autant plus subtil, que la vie occupée que ces ouvriers avoient menée jusqu'alors, étoit plus active. Telle est la triste destinée des hommes, qu'ils trouvent infailliblement leur perte dans le repos auquel ils se livrent, dès qu'ils sont parvenus à un certain âge. Car bientôt les infirmités, les maladies auxquelles avoient donné naissance leurs occupations, reparoissent avec violence, & emportent ces malheureux en peu de temps. Le seul remede que l'on puisse proposer à ces hommes estimables, ce sont donc de nouvelles occupations, proportionnées à leur âge & à leurs forces. Le jardinage & les autres travaux faciles de la Campagne, remplissent parfaitement cette indication. Ils y trouveront mille moyens de chasser l'ennui, en se faisant un genre de vie dont le travail, toujours relatif à leurs forces, sera tout à la fois, & l'aliment, & le soutien.

ſi arrive-t-il que la plupart des hommes plantent, ſement, bâtiſſent, &c. Ces occupations paroiſſent avoir été les ſeules des premiers temps ; & lorſque les Rois & les Conquérants cultivoient la terre, on peut croire qu'ils connoiſſoient auſſi-bien que nous en quoi conſiſtoit le vrai bonheur.

Il paroît romaneſque de recommander la culture d'un jardin à des ouvriers, dans une Ville ; mais l'obſervation prouve que ce plan eſt praticable : ainſi dans la ville de Sheffield, dans la Province d'York, où l'on fait beaucoup d'ouvrage en fer, il n'y a preſque pas un compagnon Coutelier qui ne poſſede un morceau de terre, qu'il cultive comme un jardin. Cette pratique a les effets les plus ſalutaires. Elle porte ces ouvriers, non-ſeulement à prendre de l'exercice en plein air, mais encore à manger des légumes, des racines, &c. de leur propre cru, auxquels ils n'auroient point penſé ſans cela. On ne voit point pourquoi les ouvriers des Manufactures, dans les autres villes de l'Angleterre, ne ſuivroient point la même méthode.

Les ouvriers ont trop d'inclination à ſe raſſembler dans les grandes Villes : ils peuvent en tirer quelques avantages ; mais auſſi ce goût eſt ſujet à beaucoup

d'inconvénients. Tous les ouvriers qui vivent à la Campagne, sont à même de se procurer une piece de terre; ce qu'ils font pour la plupart. Cela leur procure de l'exercice, & les met en état de vivre plus agréablement. Il suit de notre observation, que les ouvriers qui vivent à la Campagne, sont beaucoup plus heureux que ceux qui vivent dans les grandes Villes. Ils jouissent d'une meilleure santé, ils vivent dans une plus grande abondance, & ils ont presque tous une nombreuse famille bien portante.

En un mot, l'exercice en plein air, qu'il soit pris d'une façon, ou d'une autre, est absolument nécessaire pour la santé. Ceux qui le négligent, quoiqu'ils puissent vivre pendant un temps, peuvent à peine dire jouir de la vie; ils ont en général des humeurs viciées, les solides relâchés & les esprits affaissés.

§ III. *Des Gens de Lettres.* (1)

UNE trop forte application d'esprit est si nuisible à la santé, qu'on ne peut citer

(1) La matiere qui fait le sujet de ce paragraphe, a été traitée par plusieurs Auteurs. M. Tissot a fait l'énumération de ces Auteurs dans la Préface de sa belle dissertation sur *la santé des Gens de Lettres*; cela n'a pas empêché cet habile Prati-

qu'un petit nombre d'exemples de gens d'étude qui soient forts & bien portants, ou qui aient vécu jusqu'à un âge avancé.

Une étude suivie demande toujours une vie sédentaire; & lorsque l'application est jointe au défaut d'exercice, il en résulte les plus mauvais effets. On a souvent vu qu'une étude opiniâtre, de peu de mois, a ruiné la plus excellente constitution, & qu'elle a suscité une foule de Maladies nerveuses, qu'on n'a jamais pu guérir. Il est évident que l'homme n'est pas plus fait pour une application continuelle, que pour une action perpétuelle; il seroit aussi-tôt détruit par l'une, que par l'autre.

Le pouvoir de l'esprit sur le corps est si grand, qu'il peut retarder ou accélérer les fonctions vitales, dans presque tous

cien de s'exercer sur cet objet important, & son expérience & son savoir ont su lui donner le caractere de la nouveauté. Nous ne pouvons mieux faire que d'y renvoyer ceux de nos Lecteurs, qui, destinés aux travaux du cabinet, voudroient connoître, d'une maniere plus étendue, cette matiere, qui, d'après le plan de M. Buchan, ne pouvoit être qu'esquissée. Cependant si l'on compare ces deux Auteurs, l'on verra que sur les préceptes ils se rapportent parfaitement, & l'on aura une nouvelle conviction que la Médecine, qui est une science de raisonnement & d'observation, ne variera jamais dans ses conseils, quand elle sera traitée par de grands hommes.

les dégrés possibles. C'est ainsi que la gaieté, la joie accélerent la circulation, & provoquent toutes les secrétions, tandis que la tristesse & les réflexions profondes ne manquent jamais de les arrêter, ou de les suspendre. Il s'ensuivroit de-là qu'il seroit nécessaire, pour la santé, de fuir toute application. Il est certain qu'un homme qui pense continuellement, jouit rarement à la fois, & des avantages de la santé, & de la force de l'esprit; au lieu que celui qui, si cela peut se dire, *ne pense pas du tout*, possede en général l'un & l'autre.

Penser perpétuellement, c'est, comme on dit, ne pas vouloir penser longtemps. Les grands penseurs deviennent en général stupides en peu d'années, & nous présentent une triste preuve de la maniere dont on peut abuser des plus grands avantages d'ici-bas. Il en est de l'application comme de toutes les autres fonctions : quand elle est portée à l'excès, elle devient vice; & je ne connois point d'homme plus sage que celui qui donne souvent & pendant un temps convenable du relâche à son esprit, soit en se produisant dans quelques sociétés agréables, soit en prenant quelques divertissements qui demandent de l'exercice, soit de toute autre maniere.

Nous ne nous occuperons pas à chercher quelle est la nature du lien qui unit ensemble, & l'esprit, & le corps, ni quelle est la maniere dont ils agissent réciproquement l'un sur l'autre; nous parlerons seulement des Maladies auxquelles sont exposées les personnes d'études, & nous tâcherons de leur donner les moyens de les éviter.

Les Gens de Lettres sont singuliérement sujets à la goutte. Cette Maladie douloureuse a sa source dans les mauvaises digestions & dans la transpiration arrêtée. Il est impossible qu'un homme qui se tient assis depuis le matin jusqu'au soir, digere comme il faut, que ses secrétions soient en quantité convenable; & quand la matiere qui transpire à travers la peau, est retenue dans le corps, que les humeurs ne sont pas élaborées comme il convient, il doit en résulter des Maladies.

Ces mêmes personnes sont souvent attaquées de la pierre & de la gravelle. L'exercice facilite singuliérement la secrétion & la sortie de l'urine. La vie sédentaire doit donc produire l'effet contraire. Il n'y a personne qui ne puisse se convaincre de cette vérité, s'il observe que l'on urine beaucoup plus le jour

que la nuit, & beaucoup plus quand on ſe promene, quand on monte à cheval, que lorſque l'on reſte en repos. La vie ſédentaire arrête la circulation dans le *foie*; elle occaſionne des obſtructions dans ce viſcere. De-là les ſquirres au foie, ſi fréquents chez les Gens de Lettres. La ſecrétion de la bile, ſon mêlange avec les ſucs des inteſtins, ſont ſi néceſſaires à une partie de l'économie animale, que lorſqu'ils n'ont pas lieu, la ſanté doit en être altérée. La jauniſſe, les indigeſtions, la perte de l'appétit, la deſtruction du corps entier, ſont les ſuites funeſtes de la bile viciée ou arrêtée dans ſes couloirs (1).

(1) Le foie eſt un viſcere fort gros, ſitué dans l'hypocondre droit, qu'il occupe tout entier, s'avançant juſque dans l'hypocondre gauche : il eſt placé ſous la cloiſon qui ſépare la poitrine d'avec le bas-ventre; il eſt collé & attaché à cette cloiſon qu'on appelle *diaphragme*. Sa ſubſtance eſt compoſée de deux lobes principaux, leſquels ſe diviſent en lobes plus petits, qui finiſſent par des lobules infiniment petits.

Le foie eſt deſtiné à la ſéparation de la *bile*, qui eſt une humeur jaunâtre, amere, âcre, ſavoneuſe & ſinguliérement déterſive, c'eſt-à-dire, poſſédant au ſuprême dégré la vertu de pénétrer, de diſſoudre, d'atténuer les ſubſtances tenaces, huileuſes, graſſes, ſalines, telles que ſont toutes celles dont ſont compoſés nos aliments. La bile eſt donc de la plus grande importance dans la digeſtion. Nous avons fait voir

Il y a peu de Maladies plus funeſtes aux Gens de Lettres, que la conſomp-

---

(*V. n.* 1, *p.* 116.) que lorſque les aliments ſont convertis par le moyen de l'eſtomac, &c. en une pâte liquide appellée *chymus*, cette pâte couloir par l'orifice inférieur de l'eſtomac, pour ſe rendre dans les inteſtins, & que là elle y recevoit une nouvelle préparation, par le ſecours de la bile qui filtre dans le *duodenum*. Mais comment la vie ſédentaire peut-elle arrêter la circulation du ſang dans le foie? comment peut-elle arrêter la filtration de la bile, &c? Un coup-d'œil jetté ſur ce viſcere & ſur les parties qui l'avoiſinent, mettra cette vérité dans tout ſon jour.

Les veines qui viennent de la rate, ſituée dans l'hypocondre gauche; qui viennent des inteſtins, du *méſentere*, du *méſocolon*, qui ſont deux membranes, autour deſquelles ſont attachés les inteſtins; qui viennent des deux *épiploons*, deux autres membranes étendues ſur les inteſtins; qui viennent de la *véſicule du fiel*, qui eſt une petite veſſie placée dans une échancrure du foie, & dans laquelle ſe rend une partie de la bile préparée par ce viſcere; toutes ces veines, qui rapportent le ſang de toutes les parties que nous venons de nommer, aboutiſſent à une groſſe veine que les Anatomiſtes appellent *veine porte*, laquelle ſe rend dans le foie. Elle ſe diviſe à l'infini dans ce viſcere, & dépoſe dans les petites glandes ou lobules, dont eſt preſque compoſée toute la ſubſtance du foie, les parties bilieuſes que le ſang a reçues des différents viſceres qu'il vient de parcourir: le ſang, dépouillé de ces parties bilieuſes, eſt jetté dans la veine cave, où il trouve celui des autres parties du corps, avec lequel il recommence une nouvelle circulation. (*V. n.* 1, *p.* 31.) Toutes ces petites glandes, qui ne ſont que de petites globules,

tion. Nous avons déja observé que les poumons ne sont point dilatés convena-

---

donnent origine à des tuyaux fort petits, appellés pores biliaires, qui, devenant de plus gros en plus gros, par leur réunion, aboutissent tous à un seul canal, qu'on appelle canal *hépatique*. Il y a probablement d'autres pores biliaires, par lesquels la bile se rend dans la vésicule du fiel; mais la petitesse de ces pores fait qu'on n'a pas encore pu s'assurer de leur existence. Quoi qu'il en soit, il est très-certain que la vésicule contient une certaine quantité de bile, qui, par son séjour, contracte une consistance & une amertume considérable, que n'a pas celle du foie. Ces deux especes de biles se déchargent dans le *duodenum*, (le premier des intestins) par un canal commun, où, se mêlant au suc pancréatique, elles servent à la perfection du chyle. Or que l'on fasse attention à la petitesse des pores biliaires, à la nature de la veine porte, qui n'a pas de battement, quoiqu'elle fasse fonction d'artere dans le foie, à la mobilité dont jouissent tous les organes du bas-ventre, dont toutes les veines aboutissent à la veine porte; que l'on fasse attention que les intestins, le mésentere, le mésocolon, les épiploons, pesant les uns sur les autres, s'opposent sans cesse à la circulation de leurs fluides; que l'on fasse attention à la distance qu'il y a du cœur à toutes ces parties, & l'on sera convaincu que si, par l'exercice, on ne supplée pas au défaut d'action de ces organes, les liqueurs ne circuleront pas: elles s'arrêteront dans leurs vaisseaux ou couloirs, elles occasionneront des engorgements, des obstructions. De-là les foiblesses d'estomac, les pertes d'appétit, les indigestions, les vents, les coliques cruelles auxquelles sont sujets les Gens de Lettres, l'épaississement de la bile, les calculs biliaires, la jaunisse, enfin l'*hypocondriacie*, qui peut dépendre,

blement chez ceux qui ne font pas d'exercice, que l'obſtruction & l'adhérence de ce viſcere en ſont les ſuites ordinaires; mais chez les Gens de Lettres, outre le défaut d'exercice, la poſition dans laquelle ils travaillent en général, eſt encore nuiſible aux poumons. Ceux qui liſent, ou qui écrivent beaucoup; ſont expoſés à contracter l'habitude de ſe pencher en devant, d'appuyer & de preſſer leur poitrine contre une table, ou contre un bureau.

Il eſt impoſſible de jouir d'une bonne ſanté, ſi l'on ne digere comme il faut ſes aliments; & ceux qui s'appliquent beaucoup, qui, de plus, menent une vie ſédentaire, ne manquent jamais d'avoir les facultés digeſtives foibles & privées de leur action. De-là les humeurs reſtent crues, elles ſe vicient; les ſolides s'affoibliſſent, ſe relâchent, & toute la conſtitution dépérit.

Une longue & ſérieuſe application cauſe ſouvent de dangereux maux de tête, qui conduiſent à l'apoplexie, aux vertiges, à la paralyſie & à d'autres Ma-

ſoit d'une contention d'eſprit, ſoit de l'engorgement des viſceres du bas-ventre & du dérangement des digeſtions; mais qui eſt toujours l'effet de l'inaction, &c. &c.

ladies funestes. Le moyen de les prévenir, c'est de ne jamais rester à l'étude trop long-temps de suite, d'aller réguliérement à la garde-robe, soit en prenant des aliments convenables, soit en prenant souvent quelques petites doses de minoratifs.

Ceux qui lisent ou écrivent trop long-temps, sont souvent sujets aux Maladies des yeux. Etudier à la lumiere est particuliérement nuisible à la vue. On ne doit le faire que le plus rarement possible. Lorsqu'on y est forcé, les yeux doivent être à l'abri de la lumiere, & la tête ne doit point être trop penchée. Quand les yeux sont fatigués & douloureux, il faut tous les soirs & tous les matins les étuver avec de l'eau froide, à laquelle on peut ajouter un peu d'eau-de-vie.

Nous avons déja fait voir que les excrétions pechent chez les Gens de Lettres. Les humeurs auxquelles elles doivent donner passage étant retenues dans le corps, occasionnent souvent l'hydropisie. Il n'y a personne qui n'ait observé que les jambes deviennent enflées par le défaut d'exercice, & que l'exercice, au contraire, les désenfle. Il n'est pas difficile de voir quel remede il faut apporter pour prévenir cet accident.

Les Gens de Lettres font souvent attaqués de fievres, sur-tout du genre nerveux. Une application, long-temps continuée, est si nuisible, qu'elle déroute, pour ainsi dire, toute la machine, s'oppose aux fonctions vitales, & donne naissance à toutes les Maladies de l'esprit. Aussi le délire, la mélancolie, & même la folie, sont-ils souvent les effets funestes de cette application. En un mot, toutes les Maladies qui reconnoissent pour cause le mauvais état des humeurs, le défaut des secrétions ordinaires & la foiblesse du systême nerveux, peuvent avoir leur source dans une étude trop opiniâtre.

De toutes les Maladies qui affligent les Gens de Lettres, la plus triste, la plus désespérante, dont ils manquent rarement d'être attaqués, c'est l'*affection hypocondriaque*. On pourroit plutôt l'appeller une complication de Maladies, qu'une Maladie simple. Dans quelle triste situation ne réduit-elle pas souvent l'homme le plus aimable & le mieux constitué ? Il n'a plus de forces ; il manque d'appétit ; son esprit est couvert d'un nuage perpétuel ; il vit dans une crainte constante de la mort ; il cherche par-tout du soulagement ; il le cherche

dans les remedes; mais, hélas! toujours en vain. Ceux qui sont attaqués de cette Maladie, quoique souvent ridiculisés, méritent notre pitié & notre compassion.

Rien de plus contraire aux loix de la nature, que de faire de l'étude sa seule occupation. Un homme qui ne fait autre chose que d'étudier, est rarement utile à la société. Il néglige souvent les plus importants devoirs de la vie, pour ne s'occuper que d'objets frivoles. Rarement même arrive-t-il qu'une invention utile soit uniquement le produit de l'étude: plus les hommes s'enfonceront dans des recherches profondes, & plus, en général, ils s'éloigneront de la route du sens commun; ils perdront souvent de vue l'un & l'autre. Les spéculations profondes, au lieu de rendre les hommes meilleurs & plus sages, n'en font que des sceptiques, & les accablent de doute. Tout ce qu'il est nécessaire qu'un homme sache pour vivre heureux, est aisé à savoir; pour le reste, semblable à l'*arbre défendu*, il ne sert qu'à augmenter nos miseres.

Les Gens de Lettres qui veulent soulager leur esprit, ne doivent pas seulement cesser de lire & d'écrire; ils doi-

vent encore se livrer à des récréations qui soient capables de les distraire, & qui, bien loin de demander de l'attention, leur fassent oublier les affaires du cabinet : une course à cheval, une promenade dans un lieu solitaire, bien loin de détendre l'esprit, l'entretiennent au contraire dans ses idées ; rien ne peut récréer l'esprit & le distraire des réflexions sérieuses, comme l'attention aux objets frivoles. Elle fournit à l'esprit une espece de divertissement qui le soulage.

Les Savants contractent souvent du mépris pour ce qu'ils appellent compagnie amusante. Ils ont honte de fréquenter toute autre personne que des Philosophes ; c'est cependant prouver qu'ils ne sont guere Philosophes eux-mêmes. Tout homme est indigne de ce nom, qui dédaigne de se dissiper dans la société de personnes gaies & enjouées. La compagnie des enfants peut même récréer l'esprit, & dissiper le sombre qu'occasionne trop souvent l'étude (1).

(1) Socrate & Agésilas, qui vont à cheval sur un bâton avec leurs enfants, le grand Pontife Scævola, Scipion, Lœlius, jouant aux petits palets & faisant des ricochets au bord de la mer pour se délasser de leurs travaux & conserver par-là leur santé, leurs forces, leur gaieté, (*Val. Max.*) tant d'autres grands personnages dont l'histoire

Comme les Gens d'Etudes sont nécessités à travailler enfermés, ils doivent

---

s'est plu de nous conserver les noms fameux & les actions sublimes, qui se sont fait gloire d'être bons maris, bons peres, bons amis, bons citoyens, enfin des hommes agréables & utiles à la société, devroient faire rougir la plupart de nos Lettrés, qui, par pure vanité, cultivent l'étude, & qui, sans jamais rien produire d'utile & même de passable, s'exposent opiniâtrément à tous les inconvénients qu'entraîne ce genre de travail mal entendu. Ces prétendus Philosophes ignorent jusqu'aux premiers éléments de la Physique. Ils ignorent quelles sont les influences du corps sur l'ame, quoique les plus grands hommes les aient très-bien connues, & aient senti que l'esprit est soumis à la Médecine, aussi-bien que le corps. *L'ame*, disoit Descartes, *dépend tellement du tempérament & des dispositions des organes du corps, que si l'on pouvoit trouver un moyen d'augmenter notre pénétration, ce seroit dans la Médecine qu'il faudroit le chercher.* Ce que cet homme immortel pressentoit, l'illustre Hoffmann l'a vérifié. Ce grand Praticien dit expressément qu'il a connu des gens stupides à qui il a donné de la raison, en leur faisant prendre du mouvement. (*De motu optimi corp. Medic.* § 9.) Quel est l'homme qui n'en a pas vu des exemples dans les jeunes gens, sans éducation, qui ont voyagé? Tel étoit l'objet du mépris de sa famille, par son ineptie & son peu de pénétration, qui prenant son parti, par désespoir, se met à courir le monde. Il y reste plus ou moins d'années. Sa famille, satisfaite de son départ, l'a presque oublié, quand il arrive fort, vigoureux, adroit, poli, honnête & doué d'autant d'intelligence, qu'il en avoit peu. Il devient le soutien, l'appui de cette même famille dont il paroissoit être à jamais un membre inutile. Il devient bon mari, bon pere, bon

choisir pour cabinet la piece la plus grande & la plus aérée. Ils doivent, & prévenir les mauvais effets de l'air, & chercher à multiplier leurs idées, en choisissant la situation la plus favorable, & pour le corps, & pour l'esprit.

On dit qu'*Euripide*, Poëte tragique, se retiroit dans une caverne obscure, pour composer ses Tragédies, & que l'Orateur Grec *Démosthene* choisissoit, pour étudier, un lieu où il ne pût rien voir, ni rien entendre. Quelque déférence que l'on doive à ces noms respectables, on ne peut cependant s'empêcher de condamner leur gout. On peut assurément faire un aussi bon ouvrage dans un appartement bien décoré, que dans une caverne, & on peut certainement avoir des idées aussi heureuses, lorsque les rayons

ami; à qui doit-il toutes ces excellentes qualités? est-ce à l'éducation? On la lui a refusée; on ne l'en croyoit pas digne. C'est donc aux mouvements que les voyages suscitent. Le grand air & le mouvement facilitent la circulation, favorisent la transpiration, animent l'action des nerfs, fortifient tous les membres. Tout le monde sait que de simples voyages, entrepris par des Savants pour aller voir des bibliotheques éloignées, ou pour tout autre objet, les ont guéris de l'hypocondriacie, à laquelle ils étoient sujets. *Il est étonnant*, dit Pline le jeune, *combien le mouvement & l'exercice du corps animent l'action de l'esprit.*

du soleil purifient l'air & embellissent un cabinet, que lorsqu'on leur en interdit l'entrée (1).

---

(1) Voilà une de ces questions sur lesquelles il est bien difficile de porter un jugement certain. Il faut convenir que d'après les principes vrais & constants, exposés jusqu'à présent par notre Auteur, un cabinet, embelli par les rayons du soleil, purifié par un air sans cesse renouvellé, décoré d'objets agréables, peut fournir des idées heureuses, parce que la circulation, les sécrétions, aidées par ces moyens salutaires, favoriseront le jeu du fluide nerveux : mais cette situation agréable conviendra-t-elle à toutes les especes d'idées ? Le sublime *Corneille*, le terrible *Crébillon*, cherchant à pénétrer les secrets les plus cachés de la politique & du cœur humain; l'immortel *Descartes*, le savant & profond *Mallebranche*, plongés dans les réduits sombres & inaccessibles de la Métaphysique; le sage *Helvétius*, l'illustre Comte *de Buffon*, acharnés, pour ainsi dire, à la poursuite de la vérité, tous ces grands hommes n'attendoient certainement pas que des objets agréables vinssent les aider dans la création de leurs idées. Mallebranche nous dit même que dans les méditations profondes, on ne peut être assez seul, assez isolé, qu'on ne peut trouver de retraite assez sombre, assez obscure, & que le moindre objet étranger ou indépendant de celui qui nous occupe, devient un obstacle, qui, coupant la succession de nos idées, resserre le génie, & met des entraves à l'imagination. Il n'y a point de Philosophes, point de Physiciens, qui ne reconnoissent cette vérité, & qui ne la mettent en pratique.

Mais les Auteurs qui s'occupent de sujets agréables, doivent suivre le conseil de M. Buchan. Tout le monde sait que l'ingénieux & inimitable *La Fontaine* avoit pour cabinet la nature entie-

Ceux qui lisent ou écrivent beaucoup, doivent être très-attentifs à la position qu'ils gardent en étudiant. Ils doivent être alternativement assis & debout, toujours dans la situation la plus droite possible. Ceux qui ne font que dicter, peuvent le faire en se promenant. C'est un excellent exercice, non-seulement pour les poumons, mais encore pour tout le corps, que de lire & de parler haut. Aussi les Gens de Lettres retirent-ils un grand avantage de débiter des discours en public. Il est vrai qu'il y en a qui se font mal par les efforts qu'ils font; mais c'est leur propre faute. Celui qui meurt victime de ses pou-

re. Tantôt au pied d'un chêne, tantôt sur le bord d'un ruisseau, il ne composoit que dans les lieux qu'habitoient les animaux, qu'il faisoit parler. Aussi est-il par excellence le Peintre de la nature. Les Chaulieu, les Lafatre, les Chapelle, &c. auroient-ils été aussi galants, aussi spirituels, s'ils n'avoient point été admis à la Cour brillante & voluptueuse de la célebre Duchesse du Maine? Convenons donc que le caractere & le genre d'occupation d'un homme de Lettres, disposent eux-mêmes de la forme & des décorations de son cabinet. Mais convenons aussi que plus les sujets sur lesquels méditent les Gens de Lettres, sont sérieux, plus ils doivent donner du relâche à leur esprit; plus la récréation leur devient nécessaire; plus elle devient pour eux une affaire capitale, comme notre Auteur va le faire voir plus bas.

mons, ne mérite nullement notre pitié.

Tous les Auteurs de Médecine ont reconnu le matin comme le temps le plus propre à l'étude, & ils ont eu raison; mais c'est aussi le temps le plus propre pour l'exercice, parce que l'estomac est vuide, & que les esprits sont renouvellés par le sommeil.

Les Gens de Lettres devroient donc employer quelquefois le matin à se promener, à monter à cheval, ou à faire quelqu'autre exercice en plein air. Ils retourneroient au travail avec beaucoup plus de plaisir, & ils feroient beaucoup plus d'ouvrage, que s'ils y employoient deux fois le même temps, leurs esprits étant déja épuisés de fatigue. Il ne suffit pas de ne prendre de l'exercice que lorsqu'on a du temps de reste. Tout homme d'étude doit faire de l'exercice une affaire capitale, & il doit être aussi attentif à ses heures de récréation, qu'à ses heures d'étude (1).

(1) Il faudroit donc que les Gens de Lettres se fissent un plan, d'après lequel ils se conduiroient dans leur récréation, comme dans leur étude; mais il faudroit qu'ils se consultassent eux-mêmes, pour se fixer les heures de l'une & de l'autre. J'ai vu des personnes qui ne pouvoient travailler de la journée, s'ils avoient été dérangés le matin. Il falloit que ces personnes se missent

*La musique a le pouvoir heureux de récréer l'esprit fatigué de l'étude. Ce se-

---

à l'ouvrage en sortant du lit. Si quelque affaire ou quelque visite venoient les distraire, c'en étoit fait, ils ne pouvoient plus rien faire de la journée. J'en connois d'autres à qui il faut une couple d'heures pour se mettre en train, & qui ne peuvent jamais travailler qu'ils n'aient déjeûné. On voit que le temps de l'exercice ne peut être le même pour ces deux classes d'hommes. Il faudra donc que les premiers se livrent au travail dans les instants qui leur sont le plus favorables, c'est-à-dire, en sortant de leur lit, & qu'ils s'en occupent pendant trois ou quatre heures. Mais qu'ils n'attendent point qu'ils soient fatigués, qu'ils quittent toujours le travail, de maniere qu'ils puissent prendre de l'exercice, une heure & demie, deux heures avant le dîner. Pour les seconds, ils s'exerceront immédiatement en sortant du lit, & cet exercice sera également de deux heures. L'exercice sera infiniment plus favorable à ces derniers, qu'aux premiers, par la raison qu'en apporte notre Auteur. Les Gens de Lettres doivent éviter de se mettre à table immédiatement après le travail ou après l'exercice. Il faut qu'il y ait au moins une demi-heure d'intervalle entre l'un & l'autre. Quelques instants après le dîné, ils prendront un exercice modéré, tel que celui de la promenade, ou ils rempliront quelques devoirs de famille, d'amitié, qui ne fatiguent, ni l'esprit, ni le corps. Ils travailleront ensuite encore quelques heures, après quoi ils se livreront aux plaisirs & aux amusements de la société.

On trouvera, sans doute, que nous réduisons le temps du travail à peu de chose, & on se croira d'autant plus fondé à nous faire ce reproche, que, dans le sein de l'étude, le temps vole avec une rapidité d'autant plus grande, que l'occupation

roit un grand avantage pour tous les Gens de Lettres, si, familiarisés avec

---

est plus sérieuse; que l'on entend dire tous les jours aux Savants, que la vie de l'homme est trop courte pour approfondir & posséder parfaitement une seule des parties d'une science. Je sais qu'il y a un très petit nombre d'hommes supérieurs à qui on n'oseroit pas donner ces conseils. Ce seroit une espece de crime de les distraire. *Descartes*, livré aux plus sublimes méditations, & traçant le chemin qui va conduire les hommes à la vérité; *Newton*, découvrant & développant les loix de la nature; *Montesquieu*, composant un Code pour toutes les nations & pour tous les siecles, doivent, dit M. Tissot, être respectés dans leurs occupations : ils sont nés pour les grands travaux; le bien public les exige. Mais combien compte t-on d'hommes dont les veilles soient aussi intéressantes? La plupart de ceux qui se disent Gens de Lettres, perdent inutilement leur temps & leur santé. L'un compile les choses les plus communes; l'autre redit ce qu'on a dit cent fois; un troisieme s'occupe de recherches les plus inutiles; celui-ci se tue, en se livrant aux compositions les plus frivoles; celui-là, en composant les ouvrages les plus fastidieux, sans qu'aucun d'eux songe au mal qu'il se fait, & au peu de fruit que le public en retirera. Le plus grand nombre n'ont même jamais le public en vue; ils ne dévorent l'étude que comme les gourmands dévorent les viandes, pour assouvir leur passion, qui, trop souvent, leur fait négliger les devoirs les plus essentiels. Ce sont ces gens-là qu'il faut arracher de leur cabinet, qu'il faut forcer au repos & aux délassements, seuls moyens d'éloigner les maux qui les assiegent, & de rétablir leurs forces. D'ailleurs, le temps qu'ils passent hors de leur cabinet, n'est pas perdu. Ils reviendront au travail avec une ardeur nou-

cette science, ils pouvoient s'en amuser, après un long travail, en jouant

---

velle ; & quelques heures consacrées tous les jours au loisir, seront bien récompensées par la jouissance d'une longue santé, qui prolongera le temps de leurs études. Souvent même c'est au milieu des délassements que naissent les idées les plus heureuses, & c'est en se promenant à la Campagne qu'un des plus beaux génies de ce siecle a composé ses immortels ouvrages. L'ame se développe mieux en plein air ; les parois resserrés du cabinet, l'appetissent. L'odeur des fleurs champêtres l'éleve, celle de la lampe l'abat, & la comparaison de Plutarque est bien juste, *un peu d'eau nourrit & fortifie les plantes, une plus grande quantité les étouffe ; il en est de même de l'esprit, les travaux modérés le nourrissent, les travaux excessifs l'accablent.* (De Educatione Pueror. cap. 12.)

Mais, disent quelques Gens de Lettres, sommes-nous d'une autre constitution que les artisans sédentaires ? Ceux-ci travaillent toute la journée sans interruption, & souvent ils prolongent leur travail bien avant dans la nuit. Cependant on ne voit pas qu'ils s'en portent moins bien. Vous vous trompez. On a fait voir, dans le paragraphe précédent, à quelle foule de Maladies ces hommes étoient exposés, & on leur a conseillé, ainsi qu'à vous, l'exercice, sur-tout en plein air, comme le seul remede capable de s'opposer à leur destruction. Gardez-vous bien de vous comparer aux artisans sédentaires : ils n'ont qu'une chose commune avec vous ; c'est de ne point changer de place autant qu'il feroit à souhaiter, & même à cet égard ils sont moins à plaindre que vous, puisque vous êtes sédentaires tous les jours de votre vie ; au lieu que l'artisan se dédommage par l'exercice qu'il prend les Dimanches & les Fêtes ; ce qui, dans une partie de

quelques airs qui fussent capables de ranimer leur esprit & de leur inspirer de la gaieté & de la bonne humeur.

Un reproche à faire aux Gens de Lettres, c'est que la plupart, pour ranimer leurs esprits fatigués par l'étude, s'abandonnent à l'usage des liqueurs fortes; sans doute que c'est un remede, mais c'est le remede désespéré, & il tend toujours à la destruction de la machine. Que de telles personnes, lorsqu'elles se trouvent fatiguées, montent à cheval; qu'elles galopent dix ou douze

l'Europe, fait un peu plus que la septieme partie de l'année, &, dans le reste, plus que la sixieme. A tout autre égard, la différence est extrême; car quoique l'artisan ne change point de place, cependant il y a toujours chez lui quelque partie de son corps en mouvement, & ce mouvement est assez considérable dans quelques Arts, pour les rendre très-pénibles & très-fatigants, quoiqu'on soit toujours assis. Chez tous, sa continuité supplée à sa petitesse; & au bout de leur journée, la somme de leur action, quoique insuffisante chez plusieurs, pour conserver la santé, est bien supérieure à celle de beaucoup de Gens de Lettres. D'ailleurs, si cet artisan n'anime pas l'action de ses nerfs par un exercice suffisant, au moins il ne les use point par l'étude; son travail lui gagne le sommeil que celui de l'homme de Lettres lui fait perdre. La méditation, après le repas, ne trouble point ses digestions; son genre de vie est plus simple; sa gaieté, ses chants, le soutiennent; tout est contre l'homme de Lettres.

milles, elles auront trouvé un remede plus efficace que tous les cordiaux des Apothicaires, ou que toutes les liqueurs fortes du monde (1).

Mais les Gens de Lettres qui se portent bien, font si peu d'attention à tous ces objets, que l'on regrettera toujours de leur donner des avis. Rien de plus commun que de voir un homme de Lettres, victime malheureuse des Maladies de nerfs, se baigner, se promener, monter à cheval, en un mot faire tout pour sa santé, parce qu'il est malade; cependant si quelqu'un lui avoit donné des avis pour prévenir son état,

(1) Le reproche que notre Auteur vient de faire aux Gens de Lettres, est-il bien fondé ? Que M. Buchan daigne me le pardonner; mais il me semble qu'il est un peu hasardé. Il y a déja plus d'un siecle que les Savants sont au-dessus de toute censure à cet égard. On leur doit même cet éloge, que c'est à leur tempérance & à leur sobriété que nos tables, nos sociétés sont redevables de cette décence qui en fait le charme, & qui semble avoir passé dans tous les lieux où les Lettres sont cultivées. S'il se trouve un homme de Lettres sur qui le gout du vin ait de l'empire, il en usurpe le nom. Il ne le mérite pas davantage, s'il regarde le vin comme seul capable de ranimer son esprit fatigué par le travail, puisque cet homme s'annonce comme ignorant absolument les loix de l'économie animale; connoissance qui doit faire la base de la Philosophie, sans laquelle on ne peut parvenir à acquérir aucune science connue.

il est probable qu'il les auroit reçus avec mépris, ou qu'au moins il les auroit négligés. Telle est la foiblesse, telle est l'imprudence de ces hommes, telle est leur peu de prévoyance, même dans les objets dans lesquels ils devroient être plus sages que les autres (1).

(1) La premiere difficulté qu'on a à vaincre avec les Gens de Lettres, dit M. Tissot, quand il s'agit de leur santé, c'est de les faire convenir de leurs torts. Ils sont comme les amants, qui s'emportent quand on ose leur dire que l'objet de leur passion a des défauts; d'ailleurs ils ont presque tous cette espece de fixité dans leurs idées, que donne l'étude, & qui, augmentée par cette bonne opinion de soi-même, dont la science enivre trop souvent ceux qui la possedent, fait qu'il n'est pas aisé de leur persuader que leur conduite leur est nuisible. Avertissez, raisonnez, priez, grondez, c'est souvent peine perdue. Ils se font illusion à eux-mêmes de mille façons différentes. L'un compte sur la vigueur de son tempérament; l'autre sur la force de l'habitude; celui-ci espere échapper à la punition, parce qu'il n'a pas encore été puni; celui-là s'autorise d'exemples étrangers, qui ne prouvent rien pour lui. Tous opposent au Médecin une obstination qu'ils prennent pour une fermeté, dont ils s'applaudissent & dont ils deviennent les victimes. Bien loin de redouter le danger à venir, ils ne veulent quelquefois pas même sentir le mal présent, ou plutôt, le plus grand des maux pour eux, c'est la privation du travail. Ils ne comptent comme pour rien les autres, moyennant qu'ils se soustraient à celui-là. Quand ils sont parvenus à ce dégré de mobilité qui les jette dans l'extrêmité opposée, & leur fait tout craindre,

Quant au régime des Gens de Lettres, nous ne voyons pas qu'ils doivent s'abstenir d'aucune espece d'aliments, pourvu qu'ils soient sains, & qu'ils en usent avec modération. Ils doivent cependant éviter l'usage de tout ce qui est aigre, venteux, rance & de difficile digestion. Leurs soupers doivent être toujours légers & pris de bonne heure. Leur boisson doit être de l'eau, de la biere qui ne soit pas trop forte, du bon cidre, du vin trempé, ou, s'ils sont tourmentés d'aigreurs, de l'eau mêlée avec un peu d'eau-de-vie (1).

---

même les maux les plus imaginaires, on n'en est pas plus heureux avec eux, & le découragement ne leur donne pas toujours de la docilité, mais une instabilité pire que l'opiniâtreté, qui ne permet point de compter sur l'exécution d'aucune cure suivie; & on peut dire qu'en général les Gens de Lettres sont les malades les plus difficiles à conduire; c'est une raison de plus pour les éclairer sur les moyens de conserver & de rétablir leur santé. *Œuvres de Tissot, t.* II, *p.* 150.

(1) On trouve, dans plusieurs endroits des ouvrages du divin Hippocrate, le précepte suivant, qui semble particuliérement regarder les Gens de Lettres. *Que les aliments soient proportionnés au travail. Si les forces du corps surpassent les aliments*; c'est-à-dire, si les aliments peuvent être digérés, *ils nourrissent & donnent de la vigueur au corps; mais si les forces des aliments surpasseut celles du corps, ils produisent une foule d'incommodités.* Plutarque insiste beaucoup sur cette proportion réciproque, entre l'exercice & la quantité des

Nous ajouterons à l'égard de l'exercice propre aux Gens de Lettres, qu'il ne doit

---

aliments, pour la conſervation de la ſanté, & l'on en ſentira l'importance, ſi l'on ſe rappelle ce que nous avons dit de l'eſtomac & des autres organes de la digeſtion, qui ſervent à tirer des aliments les ſucs analogues à nos humeurs, & à les changer en notre propre ſubſtance. Il y a, dit Boerhaave, des Gens de Lettres gourmands, qui oſent manger les mêmes choſes que les Gens de la Campagne; mais ils ne peuvent digérer ces aliments. Qu'ils choiſiſſent, ou de renoncer à l'étude, ou de changer de régime; ſans quoi de longues & cruelles obſtructions dans les entrailles, ſeront le fruit de leur indiſcrétion. (*Prælect. ad inſt.* 1036, *t. VII*, *p.* 337.)

Le Chapitre ſuivant, qui traite des aliments, a diſpenſé notre Auteur d'entrer dans le détail de ceux qui conviennent ou nuiſent aux Gens de Lettres. Nous y renvoyons nos Lecteurs. Nous nous permettrons ſeulement de dire que les perſonnes d'études doivent éviter les aliments gras, viſqueux, pâteux, glaireux, parce que tous ces aliments, ſur-tout les graiſſeux, relâchent les fibres de l'eſtomac, émouſſent l'action de la ſalive, de la bile, des liqueurs inteſtinales, occaſionnent, par la lenteur de leur digeſtion, un mal-aiſe dans l'eſtomac; & venant à s'y corrompre, ils deviennent d'abord acides, enſuite rances, & produiſent dans ces parties des ſymptomes d'irritation violente. Tous ces aliments ſont compris dans les pâtes graſſes, dans les fritures, les beignets, les crêmes, les pieds des animaux, &c. &c. Les Gens de Lettres doivent s'abſtenir d'aliments venteux, tels que les graines légumineuſes. Les anciens les défendoient avec tant de ſoin, que Pithagore, ſi partiſan d'ailleurs du régime végétal, empêchoit que ſes diſciples ne mangeaſſent des feves. Les viandes

jamais

jamais être trop violent, ni être porté jusqu'à un dégré excessif de fatigue. Ils

---

naturellement dures, celles qui sont durcies à la fumée, qui sont salées, doivent être encore évitées, &c. ainsi que les poissons sans écailles, ceux d'étang, ceux qui sont trop gras, peu fermes, glaireux, &c. qui forment tous une mauvaise nourriture. Les Gens de Lettres doivent sur-tout retenir que le poisson n'est jamais plus sain que quand il est cuit à l'eau.

Mais c'est en vain qu'ils éviteroient les aliments dont nous venons de faire l'énumération, & qu'ils choisiroient ceux que l'on proposera dans le chapitre suivant, si, toujours occupés de leurs études, ils mangent à la hâte, machinalement, & sur-tout sans mâcher. C'est un reproche qu'ils méritent presque tous. C'est qu'ils ne savent pas de quelle importance est une *mastication* exacte pour la digestion; ils ne savent pas qu'elle augmente la secrétion de la salive, qui est le plus puissant des digestifs; ils ne savent pas que, quand on mâche convenablement ses aliments, on mange réellement moins, sans en être moins noutri; & que la mastication contribue singuliérement à la conservation des dents. En un mot, dit M. Tissot, les avantages de la mastication, pour la conservation de la santé, sont tels, qu'on ne peut assez les apprécier, ni trop insister sur le tort trop général que l'on a de la négliger.

La boisson journaliere des Gens de Lettres, doit être l'eau pure, telle que nous la décrirons dans le chapitre suivant. Le vin ne doit être pour eux qu'un remede, & c'en est un excellent dans le cas de relâchement, de foiblesse, d'abattement. Les personnes qui ne boivent que de l'eau, ont en général l'esprit plus net, la mémoire plus ferme, les sens plus exquis. Nous en avons des exemples dans *Démosthene*, dans *Loke*, dans

doivent encore le varier souvent, afin que toutes les parties du corps puissent être en action ; & ils doivent le prendre en plein air, pour peu que cela soit possible. En général monter à cheval, se promener, travailler à la terre, jouer à quelque jeu actif, sont les meilleures especes d'exercices.

Nous devons encore recommander l'usage des bains froids aux personnes d'étude. Il peut en quelque façon suppléer à l'exercice, & il ne doit être négligé par aucune de celles qui ont la fibre relâchée, sur-tout dans le temps chaud.

Les Gens de Lettres ne doivent jamais, ni prendre d'exercice, ni étudier immédiatement après le repas.

CHAPITRE III.

Des Aliments.

LEs aliments mal-sains & l'intempérance, produisent beaucoup de Ma-

l'illustre *de Haller*, &c. qui n'ont jamais bu que de l'eau. Ils doivent fuir le thé, le café, toutes les boissons chaudes, comme la source la plus abondante des Maladies nerveuses. Le tabac est un poison pour les Gens de Lettres, sur-tout le tabac pris en fumée.

ladies. On ne peut douter que le bon ou mauvais état de la constitution du corps ne dépende entiérement du régime. Par le régime, on peut atténuer ou condenser les fluides, les rendre doux ou âcres, les coaguler, ou les délayer, dans presque tous les dégrés possibles.

L'effet du régime, sur les solides, n'est pas moins considérable. Les différentes especes d'aliments resserrent ou relâchent les fibres, augmentent ou diminuent leur sensibilité, leur mouvement, &c. Il ne faut donc que la plus petite attention à tous ces objets, pour se convaincre de quelle importance est le régime pour la conservation de la santé (1).

(1) Avant tout, il faut savoir ce qu'on entend par *aliment*, par *régime* & par *diete*. Nous entendons par aliment tout ce qui, entré dans le corps d'un animal, se change en sa propre substance, sans en changer l'état naturel. On voit que le terme d'aliment est borné aux seules choses qui nourrissent & soutiennent le corps dans l'état de santé. Les aliments sont donc différents des *médicaments* ou *remedes*, puisque les fonctions de ceux-ci sont de changer l'état actuel du corps, d'en chasser la maladie, & d'y rappeller la santé. Tout ce que la nature ne peut dompter, ni assimiler, de quelque maniere que ce soit, à nos humeurs, produit dans le corps des changements analogues à ceux des poisons.....

On entend par régime, la conduite, la maniere de vivre, convenable à la conservation & au rétablissement de la santé. Le mot de diete

L'attention au régime n'eſt pas ſeulement néceſſaire pour la conſervation de la ſanté ; elle eſt encore très-importante dans le traitement des Maladies. La diete ſeule peut remplir preſque toutes les indications dans la cure des Maladies. Il eſt vrai que ſes effets ne ſont pas toujours auſſi prompts que ceux des remedes ; mais ils ſont de plus longue durée. La diete n'eſt, ni auſſi déſagréable aux malades, ni auſſi dangereuſe que les remedes ; & il n'y a perſonne qui ne puiſſe ſe la procurer (1).

---

a la même ſignification ; car *Gallien* nous dit ; J'appelle diete, non-ſeulement ce qui regarde le boire & le manger, mais encore le repos, l'exercice, les bains, l'uſage des femmes, le ſommeil, les veilles, enfin tout ce qui concerne l'état du corps humain. On voit donc que la diete regarde la ſanté, comme la maladie. Cependant dans le langage vulgaire, on appelle diete le retranchement des aliments ſolides, & les Médecins ſe prêtent, en général, à cette opinion ; car quand ils veulent réduire quelque malade à la tiſane & au bouillon, ils diſent *qu'ils le mettent à la diete.* On va voir que notre Auteur prend ce mot dans ſa véritable acception, dans celle de *Gallien.*

(1) Cette vérité eſt puiſée dans *Hippocrate* même. Ce pere de la Médecine, ennemi des formules ou des recettes, ne nous en a preſque laiſſé que ſur les boiſſons délayantes. Avec la tiſane d'orge, dont il avoit imaginé trois eſpeces, qui ne différoient entre elles que par leur plus ou moins de conſiſtance ; avec l'hydromel,

Notre objet n'est pas de nous livrer à une recherche minutieuse de la nature, & des propriétés de toutes les especes d'aliments qui sont en usage pour la nourriture des hommes, ni de détailler leurs effets sur les différents tempéraments. Nous ne pouvons nous occuper qu'à faire connoître quelques-unes des plus pernicieuses erreurs dans lesquelles les hommes sont sujets à tomber, relativement à la quantité, ou à la qualité de leurs aliments, & de leur faire voir quels en sont les effets; par rapport à la santé. Il n'est pas fa-

---

l'oxicrat, l'oximel, les lavements, les fomentations chaudes, les bains de vapeurs, il guérissoit presque toutes les Maladies, même les plus aiguës. Il ne regardoit la saignée que comme un moyen propre à calmer l'impétuosité du sang, & à modérer les efforts de la nature. C'est dans cette seule vue qu'il l'employoit dans le commencement des Maladies, où la rapidité & la violence de la circulation, pouvoient causer de dangereux accidents; tels, par exemple, que la rupture des vaisseaux délicats, l'inflammation, la suppuration, la gangrene. *Boerhaave, t. I, p.* 97, 98, ne demandoit que de l'eau, du vinaigre, du vin, de l'orge, du nitre, du miel, de la rhubarbe, de l'opium, du feu & une lancette. Les sources médicales, dit-il ailleurs, quelques sels, les savons, le mercure, le mars, (le quinquina auroit-il pu ajouter) une diete salutaire, un exercice convenable, ne laissent plus rien à desirer au Médecin. *Medicina paucarum herbarum scientia. Celse* d'après *Hippocrate.*

cile de fixer la quantité exacte d'aliments qui convient à chaque âge, à chaque sexe, à chaque constitution; mais ici cette exactitude scrupuleuse n'est nullement nécessaire : la meilleure regle est d'éviter les extrêmes. Les hommes ne furent jamais destinés à manger, *la mesure & la balance en main*. La nature dit à chaque créature quand elle en a assez; & la faim & la soif suffisent pour leur apprendre quand il leur en faut davantage (1).

---

(1) Cela est vrai. Il est très-certain que la faim & la soif doivent être nos guides dans la quantité de nourriture & de boisson que nous devons prendre; mais combien y a-t-il de gens qui sachent connoître les bornes de l'une & de l'autre? Combien y en a-t-il qui sachent distinguer le véritable appétit, d'avec celui que donnent les assaisonnements, dont nous masquons tous nos mets? Combien en voit-on qui sachent s'arrêter au milieu d'un repas, qui dure quelquefois trois heures & souvent davantage? Puisqu'il n'est pas possible d'assigner à chaque constitution la quantité de nourriture qui lui convient, il seroit à souhaiter que l'on suivît le conseil que notre Auteur donne plus bas, que l'on bannît à jamais les Cuisiniers & leur art de nos tables, comme cause, toujours renaissante, de notre intempérance & de nos excès. Il seroit aisé de prouver, par une foule d'exemples, sans parler de ceux que nous offrent tous les jours les gens de la Campagne, que ceux qui se sont contentés d'une petite quantité d'aliments simples & sans apprêts, sont ceux qui

Quoique la modération soit la regle principale qu'on doive suivre par rap-

ont joui de la meilleure santé, & qui ont vécu le plus long-temps. *Auguste* se bornoit à la plus petite quantité de nourriture. *Minimi cibi erat*, dit *Suétone*, & tout le monde sait combien cet Empereur a vécu. *Barthole*, ce célebre Restaurateur du Droit, qui est le premier qui ait pesé ses aliments, les réduisoit à une très-petite quantité, afin de conserver par-là son génie, également disposé en tout temps à l'étude, à laquelle il se livroit avec une ardeur dont on a vu peu d'exemples. L'immortel *Newton*, qui est parvenu à un âge très-avancé, n'a vécu que d'un peu de pain & d'eau, rarement d'un peu de vin d'Espagne & d'un peu de poulet. *Ramazini* nous parle du Cardinal *Pallavicini*, qui, après avoir travaillé tout le jour sans rien prendre, se bornoit à faire un souper léger. Mais un des exemples les plus frappants, est celui du fameux *Cornaro*, noble Vénitien. Dès l'âge de 25 ans, il fut attaqué de maux d'estomac, de douleurs de côté, de commencement de goutte, de fievre lente : malgré une multitude de remedes, sa santé continuoit, à 40 ans, d'être mauvaise. Il abandonna alors tous les remedes, & s'imposa le genre de vie le plus sobre, s'étant réduit à douze onces de nourriture solide, & à quatorze onces de boisson par jour ; ce qui ne fait que le quart de la nourriture ordinaire d'un homme, dans le même pays où il vivoit. L'effet de ce régime, qu'il a décrit lui-même, dans un petit ouvrage intitulé, *des Avantages de la vie sobre*, fut tel, que ses infirmités disparoissant peu à peu, firent place à une santé ferme & robuste, accompagnée d'un sentiment de bien-être & de contentement, qu'il n'avoit jamais connu auparavant. A l'âge de 95 ans, il écrivit un ouvrage sur la naissance & sur la mort de l'homme, dans

port à la quantité d'aliments, cependant leur qualité ne mérite pas moins de considération. Il y a mille causes qui peuvent gâter les aliments les plus sains.

Une saison contraire peut empêcher que les grains ne murissent, ou peut les corrompre après qu'ils sont murs. Ce malheur est dans l'ordre de la Providence, & nous devons nous y soumettre; mais on ne sauroit punir trop sévérement ceux qui laissent corrompre les grains, en les amoncelant, & qui les conservent pour en faire hausser le prix. Le meilleur grain, gardé trop long-temps, devient dangereux pour l'usage (*a*).

---

lequel il a fait le portrait le plus intéressant de sa vie. « Je me trouve sain & gaillard comme on » l'est à 25 ans; j'écris 7 ou 8 heures par jour; » le reste du temps je me promene, je cause ou » je fais une partie dans un concert. Je suis gai, » j'ai du gout pour tout ce que je mange; j'ai » l'imagination vive, la mémoire heureuse, le » jugement bon, &, ce qui est surprenant, la » voix forte & harmonieuse. » Il a vécu plus de cent ans.

(*a*) Il est vrai que le pauvre est le premier qui souffre de la mauvaise qualité des grains; mais la santé du Laboureur pauvre est de la plus grande importance à un Etat : de plus, les Maladies causées par les aliments mal-sains, sont souvent contagieuses; elles gagnent bientôt les hommes de tout état & de toute condition. Il est donc de l'intérêt de chaque particulier de veiller à ce que les provisions gâtées, de tout genre, ne soient point exposées en vente.

La viande peut être, ainsi que les substances végétales, rendue mal-saine, en la gardant trop long-temps. Toutes les substances animales ont une disposition constante à la putréfaction; & quand elle est portée trop loin, non-seulement elles répugnent au gout, mais encore elles deviennent nuisibles à la santé. Les animaux malades, & ceux qui meurent d'eux-mêmes, ne doivent jamais être mangés. Il est cependant ordinaire, dans quelques pays, que les valets & le pauvre peuple mangent des animaux morts de Maladies, ou tués par accident. Il est vrai que la pauvreté peut y forcer le peuple; mais il feroit beaucoup mieux de manger une plus petite quantité d'aliments sains; elle lui fourniroit une meilleure nourriture, & il courroit moins de dangers.

La Loi qui défendoit aux Juifs de jamais manger d'animaux morts d'eux-mêmes, ne paroît pas avoir eu d'autre but que la santé; & elle doit être aussi-bien observée par les Chrétiens, que par les Juifs. Un animal ne meurt jamais de lui-même, sans quelque cause de Maladie. Or on ne peut pas concevoir comment un animal malade peut fournir un aliment sain. Celui qui meurt par ac-

cident, ne doit pas être plus salubre; le sang qui se répand dans les chairs, les fait bientôt tourner à la putridité.

Les animaux qui vivent d'ordures, comme les canards, les cochons, &c. ne sont point de facile digestion, & ne fournissent point une nourriture salubre. Les animaux qui ne font point un exercice suffisant, sont dans la même classe. La plupart de nos bestiaux & de nos cochons de boucherie, sont engraissés avec des aliments grossiers, & sont renfermés sans jouir du grand air. On peut bien les engraisser; mais leurs humeurs, qui ne sont pas préparées & assimilées convenablement, restent crues, occasionnent des indigestions & appesantissent les esprits.

Les animaux sont souvent rendus malsains, parce qu'on les *échauffe trop* (1).

---

(1) Pour entendre cette expression, il faut savoir que les Bouviers, les Conducteurs de bestiaux, les Bouchers, sont dans l'usage, en Angleterre, de poursuivre, de faire courir leurs troupeaux, même à travers les Villes, quand elles sont leur destination. Quelquefois ces imprudents excitent leurs bestiaux au point de les rendre furieux. On voit alors ces animaux se précipiter jusque dans les boutiques, au grand détriment des habitants. On dit que la Police de la Capitale y a mis ordre depuis quelque temps;

La chaleur excessive cause la fievre, exalte les sels des animaux, & mêle si intimement le sang avec la chair, qu'il ne peut en être séparé. Les Bouchers qui fatiguent trop leurs bestiaux, devroient donc être punis sévérement. Il n'est sans doute personne qui voudroit manger de la chair d'un animal mort d'une grande fievre; c'est pourtant le cas de tous les animaux qui ont été trop fatigués, & cette fievre est souvent portée jusqu'à la fureur.

Mais ce n'est pas là la seule maniere dont les Bouchers rendent la viande malsaine; ils ont encore l'abominable cou-

---

mais il est probable que cet usage subsiste encore dans les Provinces.

Quoique nous n'ayons pas de pareils reproches à faire à nos Bouchers, cependant les bestiaux, qui sont destinés pour les Villes, sont souvent obligés de faire des courses considérables. Les Capitales dans lesquelles la consommation est immense, les font souvent venir de très-loin; &, si on les tue sur le champ, ils sont dans le cas de ceux que dépeint notre Auteur. La Police de Paris a pourvu jusqu'à un certain point à ces inconvénients, en établissant deux dépôts de bœufs, l'un à Sceaux, l'autre à Poissi. Mais ce dernier est encore trop éloigné. Il seroit cependant à souhaiter que l'on eût pris les mêmes précautions pour les autres grandes Villes. Cet objet est de la derniere importance; il est bien digne de mériter l'attention d'un Magistrat de Police.

tume de souffler le tissu-cellulaire des animaux, & de l'emplir d'air, pour les faire paroître plus gras : par ce moyen, ils gâtent la viande, ils la rendent incapable d'être gardée ; & par cette manœuvre dégoutante, ils en donnent une telle idée, qu'une personne, pour peu délicate qu'elle soit, a de la répugnance pour tout ce qui vient des boucheries. Qui peut en effet s'exposer à manger de la viande soufflée & remplie de l'air des poumons d'un homme sale & malpropre, qui, peut-être, est attaqué de la Maladie la plus dangereuse ?

Il n'est point de peuples au monde qui prennent une aussi grande quantité de nourriture animale que les Anglois. Voilà la raison pourquoi ils sont si généralement attaqués du scorbut & de la suite nombreuse de cette Maladie, telles que les indigestions, la mélancolie, l'hypocondriacie, &c. Les animaux sont, sans contredit, destinés à la nourriture de l'homme ; & s'ils sont mêlangés avec les végétaux, ils deviennent la nourriture la plus saine. Mais se gorger de bœuf, de mouton, de poisson, de volaille, deux ou trois fois par jour, c'est certainement vouloir altérer sa santé. Ceux qui sont jaloux de la conserver, doivent se contenter de

manger une seule fois en vingt-quatre heures de la viande, & cette viande ne doit être que d'une seule espece (1).

Le scorbut le plus opiniâtre a souvent été guéri par la diete végétale. Le lait

(1) Une des regles de *diététique* la plus importante pour la santé, & à laquelle il est d'autant plus nécessaire de s'astreindre, qu'on a l'estomac moins bon, c'est, dit M. Tissot, d'éviter les mêlanges de différents aliments, & de ne jamais se permettre plus de deux, ou, tout au plus, trois plats à chaque repas. Celui qui se borne à un seul, fait encore mieux. Je connois, ajoute-t-il, un vieillard respectable, qui, étant assez valétudinaire à 40 ans, s'imposa la loi de ne jamais manger que d'un seul plat : il a tenu parole; il est parvenu à l'âge de 90 ans, jouissant d'une excellente santé, de toute la force de son esprit & de toute la vivacité de ses sens. Si l'on réfléchit un moment sur cette variété étonnante de mets, dont les tables sont servies, sur le nombre des choses différentes dont on surcharge son estomac en très-peu de temps, on trouvera peu d'usages plus ridicules; quand on en observe les suites, on voit qu'il y en a peu de plus dangereux. *Horace* nous fait même la leçon sur cet article. » Voyons maintenant, dit-il, quels » sont les avantages de la frugalité. Premiérement, avec elle on se porte bien : pour en » être convaincu, rappellez-vous quelqu'un de » ces repas simples, dont vous vous êtes si bien » trouvé. Mais dès qu'avec les ragouts, le rôti, » on mêle le gibier, le poisson, les viandes » douces se changent en bile, & une pituite visqueuse fait mille ravages dans l'estomac.

Accipe nunc victus tenuis quæ quantaque secum Afferat, &c. (HOR. Sat. II, Lib. II.)

ſeul fait ſouvent plus dans cette Maladie, que les remedes. Il eſt donc évident que ſi les végétaux & le lait étoient plus ſouvent employés dans le régime, le ſcorbut ſeroit moins commun, & l'on verroit moins de fievres putrides & inflammatoires.

Les aliments ne doivent être, ni trop trempés, ni trop ſecs. Les aliments aqueux relâchent les ſolides & rendent le corps foible. Auſſi voyons-nous que les femmes qui vivent de beaucoup de thé & de toutes les autres dietes aqueuſes, deviennent en général foibles & incapables de digérer les aliments ſolides; de-là les affections hyſtériques & leur ſuite affreuſe (*a*).

(*a*) On a beaucoup écrit ſur les mauvais effets du thé. Sans doute qu'ils ſont très-nombreux; mais ils ſont plutôt l'effet de la quantité exceſſive que l'on en prend, & du temps où on le prend, que de ſes mauvaiſes qualités. Le thé eſt aujourd'hui le déjeûné univerſel de la partie du monde que nous habitons, & le matin eſt ſûrement le temps le moins propre de la journée pour le prendre. Les perſonnes les plus délicates, qui, ſoit dit en paſſant, ſont les plus grands preneurs de thé, ne peuvent rien boire autre choſe le matin. Si de telles perſonnes, après être reſtées dix ou douze heures ſans rien manger, prennent cinq ou ſix taſſes de thé, ſans prendre ſeulement une demi-once de pain, elles ne peuvent manquer de ſe rendre malades. Le bon

D'un autre côté, les aliments qui sont trop secs, communiquent en quelque

thé, pris en quantité modérée, ni trop fort, ni trop chaud, ni quand l'estomac est vuide, fera rarement de mal; mais s'il est mauvais, ce qui arrive souvent, & pris à la place d'aliments solides, il peut avoir les plus mauvais effets (1).

(1) Un des principaux dangers de la quantité de boisson quelconque, c'est de noyer les sucs digestifs, qui se trouvent par-là sans aucune force; & comme ils sont l'agent essentiel des digestions, on ne les émousse point impunément, d'autant plus qu'aucune boisson n'est capable de les remplacer, & que les stomachiques les plus vantés, dont plusieurs sont presque toujours nuisibles, n'équivalent jamais à la salive & aux liqueurs qui se séparent dans l'estomac. Il faut boire beaucoup pour se bien porter: on ne peut sur-tout jamais boire trop d'eau, disent quelques personnes, & peut-être même quelques Médecins; mais c'est, dit M. Tissot, être bien peu instruit des loix de l'économie animale & des effets de la boisson abondante. Le relâchement de l'estomac, l'affoiblissement des sucs digestifs, la précipitation des aliments avant que d'être digérés, voilà les effets certains de cet abus trop général. Ils sont plus ou moins augmentés par la quantité de ces boissons. Celles que l'on prend chaudes ou tiedes, ont un danger qui leur est plus particuliérement attaché, c'est de détruire cette fine mucosité, qui revêt & tapisse intérieurement l'estomac, les intestins, en général tous les visceres creux, & qui préserve leurs nerfs de la trop forte impression des aliments, ou des autres corps auxquels ils donnent passage. Quand cette mucosité est une fois emportée par le lavage continuel d'une boisson tiede, chargée ordinairement de principes âcres, qui en au-

sorte de la rigidité aux solides; ils vicient les humeurs, & disposent le

---

gmentent le danger, les nerfs se trouvant à nud, éprouvent des douleurs vives après le manger, à moins qu'on ne soit attentif à choisir les aliments les plus doux. Les intestins dépouillés, ainsi que l'estomac, de cette mucosité, font éprouver des douleurs vives de coliques, & le mal se répandant jusqu'aux membranes internes de tous les petits vaisseaux, les nerfs par-tout irrités, acquierent cette mobilité qui fait le malheur de tant de gens.

J'ai des exemples frappants des effets des liqueurs aqueuses, & particuliérement du thé. Un jeune Médecin, de mes amis, que l'amour de l'étude fit voyager en Angleterre, fut sollicité par les diverses connoissances qu'il avoit & qu'il se fit à Londres, de prendre le thé, à la mode des Anglois, c'est-à-dire, toute la matinée & une partie de l'après-midi. Il s'apperçut, au bout de quelque temps, qu'il avoit moins d'appétit, qu'il avoit des bâillements, des anéantissements, &c. Cependant il continua de boire du thé, & il en contracta l'habitude, au point qu'au bout d'un an, de retour à Paris, il ne put plus s'en passer. Mais soit que le thé qu'il prit ici, ne fût pas aussi bon que celui qu'il prenoit à Londres, soit que ce fût la suite des effets pernicieux de cette plante, dans laquelle on ne trouve guere qu'une gomme âcre & corrosive, avec quelques particules astringentes, qui donnent au thé, quand il est fort chargé, ou qu'il a tiré long-temps & qu'il est refroidi, un gout *stiptique*, qui crispe légérement la langue, & dont l'eau chaude, dans laquelle on le noie, n'empêche pas les effets relâchants; soit que toutes ces causes aient agi conjointement, il se sentit bientôt des défaillances, accompagnées de chaleur dans les

corps aux fievres inflammatoires, au ſcorbut & aux autres Maladies de ce genre.

L'art du Cuiſinier rend mal-ſains pluſieurs aliments qui ne le ſeroient point de leur nature. Rapprocher pluſieurs ingrédients de différentes eſpeces, pour faire une ſauce piquante, ou une ſoupe ſucculente, c'eſt vouloir compoſer le poiſon le plus ſubtil. Les aſſaiſonnements de haut gout & préparés avec la ſaumure, &c. ne ſont propres qu'à exciter la gourmandiſe, & ne manquent jamais de nuire à l'eſtomac. Ce ſeroit un bien pour l'humanité, que les Cuiſiniers, ainſi que leur art, fuſſent anéantis. La viande, ſimplement bouillie ou rôtie, eſt tout ce que l'eſtomac demande. Elle ſuffit ſeule pour les gens en ſanté; & les malades ont encore moins beſoin de Cuiſiniers (1).

---

entrailles. L'appétit le quitta preſque abſolument, & il ſeroit infailliblement tombé malade, s'il n'eût abandonné l'uſage du thé. Je ſais que ce mauvais effet n'eſt pas auſſi marqué ſur tout le monde. On voit tous les jours des gens ſe bien porter, quoiqu'ils boivent habituellement du thé; mais ce ne peut être que ceux qui en boivent modérément. D'ailleurs les exemples de quelques heureux qui échappent à un danger, ne prouvent jamais que le danger n'exiſte pas.

(1) (V. n. 1, p. 174.) J'ajouterai que les aſſai-

La partie liquide de nos aliments mérite également notre attention. L'eau est, non-seulement la base de toutes les liqueurs, mais encore elle compose la plus grande partie des aliments solides. La bonne eau est donc de très-grande importance dans le régime. La meilleure eau est celle qui est la plus pure & la moins chargée de parties hétérogenes. L'eau entraîne une partie des corps avec lesquels elle est en contact; elle peut donc être imprégnée de substances minérales ou métalliques, qui, la plupart, sont des poisons; ou, tout au moins, sont très-nuisibles.

Les habitants de certains pays de montagnes, sont sujets à des Maladies

---

sonnements ne devroient être regardés que comme des remedes, qu'ils ne devroient être donnés qu'aux personnes dont l'estomac a les fibres lâches, & dont l'action n'est point animée par le mouvement. Ces personnes ont besoin de quelques stimulants qui les tirent de leur engourdissement : tels sont le sel & le *sucre*; le sucre, excellente production que la nature se plaît de répandre par-tout, & que, par *analyse*, on trouve en abondance dans tous les aliments, sur-tout dans les végétaux. Un de mes parents, qui a vécu très-long-temps auprès d'un grand Médecin, lui a souvent entendu dire que le sucre étoit la panacée des vieillards; aussi ce Médecin, qui en faisoit un très-grand usage, a-t-il vécu jusqu'à un âge très-avancé.

particulieres, qui, probablement, font dues à l'eau. C'eſt ainſi que les habitants des Alpes, & ceux du Pic de Derby, en Angleterre, ont de larges tumeurs où des goîtres au cou. On impute en général cette Maladie à l'eau de neige; mais il y a plus lieu de croire qu'elle eſt due aux mines des montagnes à travers leſquelles ſourdent ces eaux.

On reconnoît que l'eau eſt imprégnée de corps étrangers, par ſon poids, par ſa couleur, par ſon gout, ſon odeur, ſon dégré de chaleur, & par d'autres qualités ſenſibles; mais l'eau dont on doit faire uſage comme aliment, doit être légere, ſans couleur particuliere, ſans gout, ſans odeur (1). Preſque tous

(1) Il faut qu'elle ſoit douce, fraîche, qu'elle mouſſe facilement avec le ſavon, qu'elle cuiſe bien les légumes, qu'elle lave bien le linge. Il n'y a que l'eau qui coule ſur le ſable qui ait ces qualités. Voilà pourquoi celle de riviere eſt, de toutes, la meilleure pour boire : elle eſt quelquefois trouble; il ſuffit alors de la laiſſer repoſer, ou de la filtrer. Après l'eau de riviere viennent celles de ſource, de fontaine; mais celles-ci tiennent en diſſolution une plus ou moins grande quantité de matieres étrangeres, plus ou moins nuiſibles, relativement à la qualité des terres par leſquelles elles ont coulé. Auſſi ces eaux demandent-elles en général une certaine préparation avant que d'être bues. Il y en a qu'il ſuffit ſimplement de faire

les habitants de l'Angleterre ont le choix de leur eau, & rien ne contribue da-

bouillir, & de laiſſer enſuite repoſer ; elles dépoſent au fond du vaſe une ſubſtance mêlangée, de deſſus laquelle on la tire à clair. D'autres veulent être diſtillées : cette opération chymique, puiſée dans la nature, demande un appareil que tout le monde n'eſt pas en état de ſe procurer. Nous ne le détaillerons donc pas : ſi quelqu'un ſe trouve dans le cas d'en avoir beſoin, il lui ſera plus court & plus ſûr de s'adreſſer à un Apothicaire, ou à toute autre perſonne au fait de cette opération. Les eaux de pluie ou de neige, recueillies dans un temps qui n'eſt point orageux, quand il a déja plu ou neigé pendant un certain temps, & reçues en plein air, loin de toute habitation, dans des vaſes de grais ou de terre, ſont les meilleures de toutes les eaux, parce qu'elles ont été purifiées par une eſpece de diſtillation naturelle ; elles ſont pures & ont toutes les qualités que nous avons détaillées ci-deſſus.

Si l'on a l'attention ſcrupuleuſe de ne jamais conſerver l'eau dans le métal, ſur-tout dans le cuivre, mais bien dans du grais ou de la terre, alors elle facilite extrêmement les digeſtions, elle fortifie, elle entretient toutes les évacuations, elle prévient tous les engorgements, elle rend le ſommeil plus tranquille, la tête plus nette, la gaieté plus conſtante. L'eau eſt la boiſſon que la nature a donnée à toutes les nations; elle l'a fait agréable pour tous les palais; elle lui a donné la vertu de diſſoudre, non-ſeulement tous les aliments, mais même preſque tous les corps. Les Grecs & les Romains la regardoient, avec raiſon, comme une panacée univerſelle. Elle eſt en effet un très-grand remede, toutes les fois qu'il y a beaucoup de ſécheresſe, quand on eſt incommodé par les ai-

vantage à la conservation de la santé, qu'une attention sévere dans ce choix. Cependant la négligence porte la plupart des gens à ne se servir que de celle qui est le plus à leur portée, sans s'embarrasser de ses qualités.

Avant qu'une eau soit amenée dans les grandes Villes, il faut apporter l'attention la plus sévere à sa qualité, la plupart des Maladies étant occasionnées ou aggravées par les mauvaises eaux ; & lorsqu'une fois on se l'est procurée à grands frais, le peuple ne s'avisera pas d'en abandonner l'usage.

Tout le monde connoît la méthode ordinaire de rendre l'eau claire, en la filtrant, & de l'adoucir en l'exposant au soleil & à l'air. Nous ne nous en occuperons point davantage. Nous con-

---

greurs, quand la bile a acquis trop d'âcreté.

C'est une excellente pratique que de prendre tous les matins, au sortir de son lit, un verre d'eau froide, dans quelque temps de l'année que ce soit. Cette eau, en qualité de puissant dissolvant, acheve de dissoudre les restes des aliments, que le peu d'action de la nuit n'a pas permis à l'estomac de bien digérer ; elle les entraîne, elle nettoie parfaitement ce viscere de toutes ses impuretés, &, en qualité de fortifiant, elle corrobore les fibres de l'estomac ; elle est, par rapport à ce viscere, ce que le bain froid est par rapport au corps. (*Voyez ce que nous avons dit du bain froid, n. 1, p. 83.*)

ſeillerons ſeulement d'éviter en général de ſe ſervir des eaux qui ont ſéjourné long-temps dans de petits lacs, dans des étangs, comme ayant ſouvent acquis de la putridité : les beſtiaux eux-mêmes ſont ſouvent malades de boire, dans des ſaiſons ſeches, de l'eau de réſervoirs, qui n'a point été renouvellée par des ſources, ou rafraîchies par les pluies. Les puits doivent être propres & avoir une libre communication avec l'air. Si l'on ſouffre que les ſubſtances végétales ou animales ſéjournent au fond des puits, elles en teignent & corrompent les eaux. L'air lui-même, qui eſt renfermé dans un puits, devient un poiſon, &, par-là, peut rendre l'eau moins ſaine.

Malgré tout ce que l'on a pu écrire contre les liqueurs fermentées, puiſqu'elles continuent toujours d'être la boiſſon commune des perſonnes qui peuvent les ſupporter, nous croyons qu'il eſt plus prudent d'éclairer le choix qu'on doit en faire, que de prétendre condamner un uſage ſi ſolidement établi.

Ce ne ſont pas les liqueurs fermentées, priſes modérément, qui nuiſent à la ſanté; c'eſt leur excès, c'eſt l'uſage de

celles qui sont mal préparées & falsifiées (1).

---

(1) La falsification des vins & des autres liqueurs, est une des causes les plus communes des Maladies de l'estomac & des autres viscères de la digestion, sur-tout des diverses especes de coliques, & en particulier de celle de plomb, dite aussi colique des Peintres ou de Poitou, auxquelles sont sujets ceux qui boivent de ces liqueurs. Un service essentiel à rendre à l'humanité, c'étoit de trouver un moyen facile & peu couteux de reconnoître cette falsification, dans laquelle la litharge & d'autres préparations de plomb, jouent le plus grand rôle. Le célebre M. *Gaubius* l'a trouvé dans une liqueur connue des Physiciens & des Chymistes, sous le nom d'*encre de sympathie*. En voici la composition décrite par *Neumann*, & rapportée par M. *de Haen*, *parte X*, *cap. II*, *Artis medendi*, *edit.* 12, *tom. V*, *pag.* 303.

Prenez d'*Orpiment*, une once;
de *Chaux vive*, deux onces.

Pulvérisez à part chacune de ces substances; mêlez, mettez-les dans une bouteille à long col ou dans un matras de Chymiste; versez dessus douze onces d'eau de pluie pure; bouchez l'ouverture de la bouteille; placez-la sur un bain de sable modérément chaud; laissez digérer pendant vingt-quatre heures, ayant soin d'agiter la bouteille toutes les deux heures; retirez de dessus le bain de sable : dès que le dépôt sera formé au fond de la bouteille, tirez à clair la liqueur, en la versant dans une autre bouteille; bouchez exactement & conservez.

Si l'on aime mieux, on peut faire bouillir ces mêmes substances dans la même quantité

Les liqueurs fermentées trop fortes, s'opposent à la digestion, au lieu de

---

d'eau, pendant une demi-heure, & l'on obtiendra la même liqueur.

Moyens d'éprouver si la liqueur est bonne.

Si l'on verse quelques gouttes de cette liqueur sur du vinaigre, dans lequel on aura dissout du plomb, ou de la litharge, il faut que ce vinaigre noircisse tout-à-coup, & qu'il se trouble. Si la liqueur fait cet effet, elle est capable de servir aux expériences. Mais il est nécessaire que la bouteille soit parfaitement bouchée, & que quand on voudra s'en servir, on ne la débouche que ce qu'il faudra pour en laisser couler quelques gouttes, afin que la liqueur ne perde pas trop de sa vertu. Il seroit même mieux, aussi-tôt qu'elle est faite, de la partager dans plusieurs petites bouteilles, exactement fermées.

Maniere d'éprouver les vins & autres liqueurs.

On prend un verre bien net, on le remplit à moitié de la liqueur qu'on veut éprouver, on fait couler dedans quelques gouttes de notre encre de sympathie; si le vin, de rouge qu'il étoit, devient aussi-tôt jaune, ensuite brun, enfin presque noir, & qu'en même-temps il se trouble, l'intensité de ces effets annoncera la quantité de plomb avec lequel il aura été falsifié. Car le vin, dans lequel n'entrent, ni le plomb, ni aucune de ses préparations, ne fait que pâlir par l'addition de notre liqueur.

M. *Gaubius* a poussé ses expériences jusques sur du beurre, dans un temps de disette de cet aliment. Le beurre, mêlé avec cette liqueur, jaunit, noircit, & prend une couleur semblable à celle de la boue. Le beurre, qui n'est point

l'aider,

l'aider, & elles relâchent & affoiblissent le corps, bien loin de le fortifier. Il y en a qui s'imaginent que ceux qui s'occupent de travaux pénibles, ne peu-

falsifié, ne change point de couleur par l'addition de cette liqueur.

Il seroit à souhaiter que le peuple, les artisans, les ouvriers, & un nombre infini d'autres personnes, sur-tout dans les grandes Villes, que leur peu de fortune ne permet point de s'assurer de la nature de leur vin, & force de le prendre au cabaret, eussent toujours sur eux une petite bouteille de cette liqueur : le peu de frais que sa composition entraîne, la petite quantité qu'il en faut pour faire l'expérience, la facilité avec laquelle on peut faire cette épreuve, rendent ce moyen des plus simples & des plus utiles. Un autre avantage très-essentiel qui en résulteroit, seroit la nécessité dans laquelle ces épreuves réitérées mettroient les Marchands de vins, de ne plus falsifier leurs marchandises, au moins avec le plomb, qui est un des poisons les plus mortels; & nous osons espérer que les leçons que ces expériences donneroient à ces Marchands, feroient plus sur eux que toutes les recherches de la Police la plus exacte.

Tout le monde sait qu'on peut se servir aussi du *foie de soufre*, pour éprouver les vins; mais cette composition chymique a une odeur infecte, & la rend incapable d'être portée sur soi. Au reste voici le moyen de s'en servir, pour les personnes qui ne redouteroient point cette odeur. On verse un peu de foie de soufre, en liqueur, sur un verre de vin; il se fait aussi-tôt un précipité dans le fond du verre. Si ce précipité est blanc, ou n'est coloré que par le vin, le vin n'est point falsifié par le plomb; si, au contraire, ce précipité est sombre, brun, noirâtre, c'est une preuve qu'il en contient.

vent ſe paſſer de liqueurs. Cette opinion eſt une erreur. Les hommes qui n'ont jamais bu de liqueurs fermentées, ſont non-ſeulement capables des plus grandes fatigues, mais encore ils vivent plus long-temps que ceux qui en font uſage.

Cependant, ſuppoſé que ces liqueurs contribuent à rendre un homme capable de travaux pénibles, elles n'en conſumment pas moins les forces de la vie, & elles amenent une vieilleſſe prématurée. Elles entretiennent le corps dans une fievre permanente, qui épuiſe les eſprits, qui échauffe, enflamme le ſang, & diſpoſe à des Maladies ſans nombre (1).

(1) Le vin, dit l'illuſtre Auteur du Dictionnaire de Chymie, quand on en uſe habituellement, en grande quantité & avec excès, eſt un vrai poiſon lent, d'autant plus dangereux, qu'il eſt plus agréable, & qu'il eſt preſque ſans exemple qu'un amateur de vin, qui en a contracté l'habitude, s'en ſoit jamais corrigé. Mais ſi l'on obſerve avec plus de détail les effets que produit le vin ſur les hommes, en général, on verra qu'il y a, à cet égard, de très-grandes différences, qui dépendent de celles de leurs conſtitutions & de leurs tempéraments. Pour une perſonne qui en boit habituellement, de pur & en quantité aſſez grande, ſans en reſſentir d'incommodités ſenſibles, ſans que cela lui occaſionne par la ſuite aucune Maladie, ou paroiſſe abréger ſes jours, mille autres détruiſent entiérement leur ſanté & abregent leur vie, par

Mais les liqueurs fermentées peuvent être trop foibles, comme trop fortes.

---

l'uſage habituel d'une quantité de vin moindre & mêlé avec de l'eau. Quoiqu'il ſoit toujours très-prudent & beaucoup plus sûr pour tout le monde de n'en prendre que fort peu, à ſon ordinaire, cela devient indiſpenſablement néceſſaire pour ceux dont le tempérament ne ſe prête point naturellement à cette boiſſon.

Comme les mauvais effets & les Maladies qu'occaſionne un trop grand uſage du vin, viennent par dégrés & ſont inſenſibles, quelquefois même pendant bien des années, la plupart des hommes, & ſur-tout de ceux qui ſont d'ailleurs aſſez ſobres & aſſez attentifs à leur ſanté, ſont tous les jours trompés ſur cet article, prennent habituellement du vin plus qu'il ne leur en faut, eu égard à leur tempérament, & ruinent peu à peu leur ſanté, ſans s'en appercevoir. Il eſt donc important d'indiquer les ſignes auxquels on peut reconnoître que le vin eſt contraire, ou devient contraire à ceux qui en uſent, afin qu'ils puiſſent ſe tenir ſur leurs gardes.

On peut être aſſuré que le vin eſt capable de nuire, lorſqu'après en avoir pris une quantité médiocre, l'haleine prend une odeur vineuſe; lorſqu'il occaſionne quelques rapports aigres, de légeres douleurs de tête; lorſque pris en quantité plus grande qu'à l'ordinaire, il procure des étourdiſſements, des nauſées & l'ivreſſe; enfin lorſque cette ivreſſe eſt ſombre, chagrine, querelleuſe, & portée à la colere ou à la fureur. Malheur à quiconque le vin fait ces effets, qui, malgré cela, contracte l'habitude d'en boire une certaine quantité, & y perſiſte, ainſi que cela n'eſt que trop ordinaire; car cette habitude eſt très-forte. Ces hommes imprudents & infortunés ne manquent

Dans le premier cas, elles doivent être bues dans leur nouveauté ; sans quoi elles s'aigrissent & s'éventent. Pour les dernieres, si elles sont bues toutes nouvelles, comme la fermentation n'est pas

---

jamais de périr misérablement en langueur, & d'une mort prématurée, c'est-à-dire, vers l'âge de cinquante & quelques années. Leurs Maladies les plus ordinaires sont des obstructions dans le foie, dans les glandes du mésentere, dans d'autres visceres du bas-ventre. Les obstructions occasionnent presque toujours une hydropisie incurable.

Ceux qui digerent bien le vin, n'éprouvent point, ou du moins n'éprouvent que d'une maniere beaucoup moins sensible, les symptomes dont nous venons de parler ; leur ivresse est spirituelle, babillarde, joyeuse ; il est rare qu'ils périssent par les obstructions & l'hydropisie dont nous venons de parler. Malgré cela, le vin est d'autant plus dangereux pour eux, que n'en éprouvant que des effets bons & agréables en apparence, ils sont encore plus sujets que les autres à s'y livrer, & à contracter l'habitude d'en boire trop. Les buveurs de cette seconde espece vivent ordinairement un peu plus long-temps que ceux de la premiere ; mais il est extrêmement rare que leur tempérament ne commence à s'altérer avant l'âge de soixante ans, & le partage de leur vieillesse, lorsqu'ils y parviennent, est, ou une goutte cruelle, ou la paralysie, la stupidité, l'imbécillité, & souvent tous ces maux ensemble.

Il n'est pas, je crois, nécessaire de faire remarquer que l'usage de l'eau-de-vie, des ratafias, & autres liqueurs de table, est encore infiniment plus pernicieux & plus meurtrier que celui du vin même.

achevée, elles ſe débarraſſent de leur air dans les inteſtins ; de-là les flatuoſités. Si elles ſont bues trop anciennes, elles s'aigriſſent dans l'eſtomac & nuiſent à la digeſtion. C'eſt pourquoi la biere, le cidre, &c. doivent avoir un dégré de force aſſez conſidérable, pour qu'ils puiſſent être gardés juſqu'à ce qu'ils ſoient aſſez faits ; alors on peut en faire uſage. Quand les liqueurs fermentées ſont conſervées trop long-temps, quoiqu'elles ne ſoient pas tournées à l'aigre, elles contractent cependant une dureté qui les rend mal-ſaines. C'eſt ainſi que nous voyons que l'*aile* ou la biere douce, en bouteille, fatigue l'eſtomac, occaſionne la gravelle, &c.

On doit préparer ſes liqueurs fermentées ſoi-même, quand on eſt dans le cas de le faire. Depuis que la préparation & la vente de ces liqueurs ſont devenues une des principales branches du commerce, il n'y a pas de méthode que l'on n'ait tentée pour les falſifier.

Le grand objet, & de ceux qui les préparent, & de ceux qui les vendent, eſt de les rendre enivrantes. Or il n'y a perſonne qui ne ſache qu'on ne peut leur donner cette qualité, qu'en employant les ingrédients qui doivent en même-

temps les rendre fortes. Ce seroit commettre une imprudence, que de nommer les matieres qu'on emploie tous les jours pour rendre les liqueurs fumeuses. Il suffit de dire que cette pratique est très-commune, & que tous les ingrédients qu'on emploie à ce dessein, sont de nature narcotique ou stupéfiante; mais tous les narcotiques sont des especes de poisons. On voit donc ce qui doit résulter de cet usage universel. Quoique ces liqueurs ne tuent point subitement, elles affectent cependant les nerfs, elles relâchent & affoiblissent l'estomac, elles vicient le travail de la digestion, &c. (1)

---

(1) On ne peut guere connoître que par leurs mauvais effets les vins falsifiés, par toute autre substance que par le plomb. Il est vrai que le plomb & ses préparations sont les substances employées le plus souvent à cet effet, surtout dans les pays où les vins tournent facilement à l'aigre, parce que ce métal, réduit en chaux, a la propriété de former, avec l'acide du vinaigre, un sel d'une saveur sucrée assez agréable, qui n'altere en rien la couleur du vin, & qui arrête la fermentation & la putréfaction des vins. Il y a une infinité d'autres substances plus ou moins dangereuses, que, par la même prudence que celle qui a guidé notre Auteur, nous ne nommerons pas; & la liqueur que nous venons de proposer (*V. n.* 1, *p.* 191.) n'a pas la vertu de les dévoiler.

Malgré cette importante découverte, on est

Si les liqueurs fermentées étoient préparées sans fraude, & gardées pendant

---

donc encore exposé. Notre Auteur a donc raison de proposer comme le moyen le plus sûr, le plus immanquable, celui de préparer soi-même ses liqueurs fermentées. C'est en applaudissant à ses vues que nous allons entrer dans quelques détails relatifs à la préparation des vins, du cidre & de la biere. Ces détails pourront être utiles à ceux qui voudront & qui seront à portée de suivre ce conseil salutaire.

Le vin, le cidre, la biere, sont le produit d'une opération de la nature, appellée *fermentation*, dont la marche & les effets sont absolument les mêmes dans l'une comme dans l'autre de ces liqueurs; elles ne different que par les substances qui ont fourni les sucs; mais elles n'exigent pas la même manipulation. Les raisins, les pommes, les poires, n'ont besoin, pour fermenter, que d'être écrasés, tandis que les grains dont on fait la biere, ont besoin de préparations préliminaires.

Nous allons commencer par le vin; & tout ce que nous dirons de cette liqueur, devra s'entendre également du cidre, du poiré; ensuite nous viendrons à la biere.

Le suc des raisins, nouvellement exprimé, s'appelle *mout;* le vulgaire l'appelle *vin doux*. Il est trouble, il est fortement sucré, il est très-laxatif, & occasionne des cours de ventre, &c. &c. Le mout, mis en repos dans un vaisseau convenable & dans un lieu chaud, a une température de 10 à 16 dégrés, après un temps plus ou moins long, selon la nature de cette liqueur, & la température du lieu où il est exposé, commence à se gonfler & à se raréfier, en sorte que si le vaisseau est entiérement plein, il déborde & s'extravase en partie. Il s'excite entre ses parties un mouvement in-

le temps que chacune d'elles demande ; ſi elles étoient bues avec modération, elles

---

teſtin, bientôt accompagné d'un petit bruit ou frémiſſement, & enſuite d'un bouillonnement manifeſte. On voit des bulles s'élever à la ſurface, il s'en dégage en même-temps une vapeur ſi ſubtile & ſi dangereuſe, qu'elle eſt capable de faire périr en un inſtant les hommes & les animaux qui y ſont expoſés, ſi l'air dans lequel ſe fait cette opération, n'eſt pas ſuffiſamment renouvellé. On voit en même-temps les parties groſſieres, les pepins, les pelures, &c. pouſſés par le mouvement de la fermentation, s'agiter en différents ſens, s'élever à la ſurface, où elles forment une écume ou eſpece de croute molle & ſpongieuſe, qui couvre exactement la liqueur. Cette croute ſe ſouleve & ſe fend de temps en temps pour donner paſſage à de l'air qui ſe dégage & à des vapeurs qui s'échappent, après quoi elle ſe referme comme auparavant.

Tous ces effets continuent juſqu'à ce que la fermentation venant à diminuer, ils ceſſent peu à peu. Alors la croute, qui n'eſt plus ſoutenue, ſe diviſe en pluſieurs pieces, qui tombent ſucceſſivement au fond de la liqueur. Voilà le temps qu'il faut ſaiſir, lorſqu'on veut avoir un vin généreux & riche en eſprits. Pour favoriſer la ceſſation de la fermentation ſenſible, on y parvient en enfermant le vin dans des vaiſſeaux, qu'on bouche & qu'on tranſporte dans une cave, ou tout autre lieu plus frais que celui où s'eſt fait la fermentation.

Cette liqueur eſt déja très-différente de ce qu'étoit le mout. Elle n'a plus la même ſaveur, douce & ſucrée ; celle qu'elle a, quoiqu'encore très-agréable, a quelque choſe de très-relevé & même de piquant : elle n'eſt plus laxative comme le mout ; elle porte, au contraire, à la tête, & priſe en certaine quantité, elle occaſionne

procureroient un avantage réel : mais si elles sont mal préparées ; si elles sont

---

l'ivresse. Cette premiere opération de la nature se nomme *fermentation spiritueuse sensible*. Mais pour que le vin parvienne à sa perfection, il faut qu'il subisse une seconde opération, qui n'est qu'une suite de la premiere ; c'est ce qu'on appelle *fermentation insensible*. Le vin donc, tiré hors de la cuve, enfermé dans des tonneaux, bouchés, placés dans une cave, ou dans un lieu frais, devient alors tranquille. Les parties étrangeres, qui étoient suspendues dans la liqueur, & qui la troubloient, se séparent, forment un dépôt qu'on nomme *lie*, & le vin devient clair. Mais il ne peut acquérir cette diaphanéité, sans éprouver un certain mouvement insensible, qui divise toutes les parties étrangeres qui avoient échappé à la premiere fermentation. Un autre phénomene qui prouve ce mouvement insensible, c'est que le vin devient alors beaucoup plus spiritueux ; c'est qu'il se sépare du vin une matiere saline, acide, terreuse, qu'on nomme *tartre*, qui s'attache au parois des vaisseaux, dans lequel on le conserve. Comme la saveur du tartre est dure & très-désagréable, il est évident que le vin, qui, par l'effet de la fermentation insensible, a gagné du spiritueux, & s'est débarrassé de la plus grande partie de son tartre, doit être infiniment meilleur & plus agréable ; & c'est à cela qu'est dû principalement la supériorité reconnue de tout le monde, qu'a le vin vieux sur le nouveau.

Telle est l'opération de la nature dans la fabrication du vin. L'on voit que nous n'y avons que très-peu de part, & que notre soin se borne à saisir l'instant où il faut retirer le vin de la cuve, & l'enfermer dans des tonneaux. Mais ce soin est très-essentiel : c'est de lui que dépend la perfection du vin ; car si l'on ne fai-

falsifiées ; si elles sont prises avec excès, elles doivent avoir les suites les plus funestes.

---

fit pas le point que nous avons assigné, ou la fermentation sera trop peu avancée, ou elle le sera trop. Les inconvénients seront grands de part & d'autre. Si la fermentation n'a pas eu le temps de parcourir en entier sa premiere période, il restera dans le vin une plus ou moins grande quantité de matieres qui n'auront pas encore subi la fermentation : ces parties venant à fermenter après coup dans les bouteilles, dans les tonneaux, &c. occasionneront des phénomenes d'autant plus sensibles, que la premiere fermentation aura été interceptée plutôt. Aussi il arrive toujours que ces vins se troublent, bouillonnent dans leurs vaisseaux & en font casser un grand nombre, à cause de la grande quantité d'air & de vapeurs qui s'en dégagent pendant la fermentation. On a un exemple de ces effets dans les vins qu'on nomme *mousseux*, tels que les vins de Champagne & autres de cette espece : on intercepte, ou même on supprime à dessein la fermentation sensible de ces vins, pour leur donner cette qualité mousseuse. Tout le monde sait que ces vins font sauter avec bruit les bouchons de leurs bouteilles, qu'ils sont périllants, qu'ils se réduisent tout en mousse blanche quand on les verse dans les verres, & qu'enfin ils ont une saveur infiniment plus vive & plus piquante que celle des vins non mousseux. Ces qualités ne sont pas mauvaises à certains égards ; mais elles ne servent qu'à satisfaire le goût & le caprice de certaines personnes, & ne doivent point être celles d'un bon vin destiné à être bu habituellement. Ce dernier doit avoir subi d'abord une fermentation sensible assez complete, pour que la suite de cette fermentation, qui se fait avec le temps

Nous recommandons à chaque famille de préparer elle-même, non-seu-

---

dans des vaisseaux clos, soit insensible, ou, du moins, infiniment peu sensible.

Mais si le vin, qui n'a pas fermenté d'abord convenablement, est sujet aux accidents dont nous venons de parler, celui dont la premiere fermentation a été portée trop loin, en éprouve encore de bien plus fâcheux; car toute liqueur fermentescible est, par sa nature, dans un mouvement fermentatif, plus ou moins fort, suivant les circonstances, mais continuel depuis le premier instant de la fermentation spiritueuse, jusqu'à la putréfaction la plus entiere. Il suit de-là que dès que la fermentation spiritueuse est parfaitement finie, & même quelquefois avant, le vin commence à subir la fermentation acide. Cette seconde fermentation est très-lente & insensible, quand le vin est dans des vaisseaux bien clos & dans un lieu bien frais; mais elle se fait sans interruption & gagne peu à peu, de sorte qu'après un certain temps, le vin, au lieu de s'être amélioré, se trouve à la fin tourné à l'aigre, & ce mal est sans ressource, parce que la fermentation peut bien avancer, mais jamais rétrograder. Dans ce cas, le seul remede, c'est d'en faire du vinaigre. C'est le parti que prennent tous les Marchands de vin qui sont honnêtes; mais combien y en a-t-il? La plupart entassent drogues sur drogues, &, comme il n'y en a point qui réussisse, dans ce cas, comme les chaux de plomb, ils ne se font pas scrupule d'employer ce poison, qui ne manque pas d'occasionner les coliques les plus atroces, & même quelquefois la mort à ceux qui le prennent intérieurement. Si jamais quelqu'un se trouvoit avoir de ces vins, qui tournent à l'aigre, & qu'il ne voulût pas se déterminer à en faire du vinaigre, les seules substances qu'il pourroit em-

lement les liqueurs fermentées, mais encore leur pain. Le pain eſt un objet

---

ployer, mais qui ne lui réuſſiroient pas toujours, ce ſeroit le ſucre, le miel, & autres matieres alimenteuſes ſucrées; & ſi elles réuſſiſſent, ce n'eſt que lorſque le vin eſt très-peu acide. Je connois une perſonne qui, ayant une piece de vin tournée légérement à l'aigre, le rendit très-potable, en verſant dans ſon tonneau cinquante livres de ſuc de raiſins bien murs, nouvellement exprimé, & en prenant les précautions convenables.

Pour convertir en vinaigre le vin tourné à l'aigre, & en général pour faire le vinaigre, la méthode conſiſte à mettre le vin que l'on veut faire fermenter, avec ſa lie & ſon tartre, dans un lieu dont la température ſoit aſſez chaude, comme de 18 à 20 dégrés, cette fermentation demandant plus de chaleur que la ſpiritueuſe. Elle eſt auſſi plus tumultueuſe, & produit elle-même plus de chaleur. Voilà pourquoi il ne faut jamais emplir les vaiſſeaux dans leſquels ſe fait cette fermentation. *Boerhaave* décrit un procédé, dans ſes Eléments de Chymie, dont voici le précis. On a deux cuves placées verticalement ſur un de leurs fonds, & ouvertes ſupérieurement. A un pied au-deſſus du fond de ces cuves, eſt établie une eſpece de claie, ſur laquelle on met un lit de branches de vignes vertes, & par-deſſus des rafles de raiſins, juſqu'au haut de la cuve. On diſtribue le vin préparé, comme nous avons dit, dans ces deux cuves, de maniere que l'une en ſoit totalement remplie, & que l'autre ne ſoit qu'à moitié. Vers le ſecond ou troiſieme jour, la fermentation commence dans la cuve demi-pleine; on la laiſſe aller pendant vingt-quatre heures; après quoi on remplit cette cuve avec de la liqueur de la cuve entiérement pleine, & on

si essentiel à la vie, qu'on ne sauroit apporter trop d'attention pour l'avoir

---

répete ce changement toutes les vingt-quatre heures, jusqu'à ce que la fermentation soit achevée; ce que l'on reconnoît à la cessation du mouvement de la cuve à demi-pleine.

La fermentation du vinaigre, conduite de cette maniere, dure environ quinze jours en France, pendant l'été; mais lorsque la chaleur est forte, comme à 25 dégrés & au-delà, on fait, de douze en douze heures, les changements dont nous avons parlé, & alors c'est l'affaire de huit à dix jours.

Le vinaigre ne se fait pas seulement avec du vin; on en fait encore avec du cidre, de la biere, &c.

La biere est, à proprement parler, un vin de grain; c'est une liqueur spiritueuse, qu'on peut faire avec toutes les graines farineuses, mais pour laquelle on préfere communément l'orge. Si l'on prenoit la farine d'orge, qu'on l'a délayât dans une quantité suffisante d'eau, qu'on l'abandonnât ensuite à elle-même, à un dégré de chaleur, propre à la fermentation spiritueuse, cette fermentation ne se feroit que lentement & imparfaitement, parce que la farine a la propriété de rendre l'eau mucilagineuse & collante, à un dégré qui s'oppose, jusqu'à un certain point, aux mouvements fermentescibles. On a trouvé les moyens de remédier à ces inconvénients, en faisant d'abord tremper le grain dans l'eau froide, pour qu'il s'imbibe & qu'il renfle, jusqu'à un certain dégré; après cela on l'étend en tas à une chaleur convenable, pour le faire germer. On arrête cette germination aussi-tôt que le germe commence à se montrer; pour cet effet, on torréfie légérement le grain, en le faisant couler dans un canal incliné, chauffé à un certain dégré.

Cette germination & cette légere torréfaction,

pur & salubre. Pour cet effet, il est nécessaire de n'employer que du bon grain; il faut qu'il soit travaillé convenablement, & qu'il ne soit mêlangé d'aucuns ingrédients mal-sains. Cependant nous avons lieu de croire que ce n'est pas là toujours la conduite de ceux

---

changent beaucoup la nature de la matiere mucilagineuse fermentescible du grain. La germination atténue considérablement, & détruit en quelque sorte totalement la viscosité du mucilage, & cela lorsqu'elle n'est point portée trop loin, sans rien ôter de sa disposition à fermenter; au contraire, elle le change en un suc un peu sucré, comme il est aisé de s'en assurer en mâchant des graines qui commencent à germer. La légere torréfaction contribue aussi pour sa part à atténuer la matiere mucilagineuse fermentescible du grain. Lors donc qu'il a reçu ces préparations, il est en état d'être moulu & d'imprégner l'eau de beaucoup de sa substance, sans la réduire en colle & sans lui communiquer de viscosité. Ce grain ainsi préparé, se nomme *malt*. On broie donc ensuite le malt, on en tire toute la substance dissoluble, dans l'eau & fermentescible, à l'aide de l'eau chaude. On évapore cette extraction, en la faisant bouillir dans des chaudieres jusqu'à un dégré convenable; on y met quelque plante d'une amertume agréable, comme le *houblon*, pour rehausser la saveur de la biere, & la rendre capable de se conserver long-temps. Enfin on met cette liqueur dans les tonneaux pour la laisser fermenter d'elle même. C'est la nature qui fait le reste de l'ouvrage; il ne faut que l'aider par les moyens favorables à la fermentation spiritueuse, exposés plus haut.

qui en font commerce. Leur objet eſt plutôt de plaire à la vue, que de conſulter s'il peut nuire à la ſanté : le meilleur pain eſt celui qui n'eſt, ni trop lourd, ni trop léger, qui eſt bien fermenté, qui eſt fait de fleur de farine de froment, ou plutôt de froment & de ſeigle mêlés enſemble (1).

---

(1) Il y a cent ans qu'il n'y avoit preſque pas de famille qui ne fît ſon pain elle-même ; & il n'y en a pas cinquante que dans les Villes, même à Paris, les Bourgeois & le Peuple avoient encore leur *huche*, inſtrument dont nos enfants ne connoîtront bientôt plus le nom, & dont nous n'avons d'idée que pour en avoir quelquefois vu dans les Campagnes. A quoi peut-on attribuer cette négligence, pour l'aliment le plus agréable, le plus utile, le plus néceſſaire, ſi ce n'eſt à cette indifférence pour tout ce qui regarde la ſanté, & à cette avidité du gain, qui ne permet pas de ſacrifier le moindre temps à la choſe de la vie la plus indiſpenſable ? Mais le luxe y a ſans doute la plus grande part. Le luxe, qui n'eſt que l'amour du faſte & de la magnificence, a porté les riches à avoir du pain qui eût plus d'apparence que celui qui ſe faiſoit dans leurs maiſons. Les Boulangers ſe ſont étudiés à lui donner ce coup-d'œil ſéduiſant qui en impoſe. Sans s'embarraſſer de ce que les Boulangers mettoient dans le pain, pour lui donner cette apparence, on n'en voulut point d'autre. Les Bourgeois & le Peuple, ſinges des Grands, voulurent les imiter ; & aujourd'hui les choſes en ont au point que l'on ne ſe doute ſeulement pas de la maniere dont ſe fait le pain, & qu'on regarde les Boulangers comme une claſſe d'hommes dont on ne peut

Ce seroit passer les bornes que nous nous sommes prescrites, que de spécifier

---

absolument se passer. Cependant si, d'après ce que dit notre Auteur, quelqu'un jaloux de sa santé, vouloit faire son pain lui-même, ou le faire faire dans sa maison, comme le faisoient nos respectables ancêtres, en tout plus sages que nous, voici, en peu de mots, la maniere de le faire.

Il est très-certain que la fine fleur de farine de froment ne suffit pas pour faire du pain nourrissant. Le pain est dans la classe des choses qui ne doivent avoir que l'utile, sans avoir l'agréable. On suivra donc le conseil de notre Auteur. On mêlera la farine de froment à celle de seigle, moitié par moitié, ou, au moins, un tiers de cette derniere, sur deux tiers de la premiere. On pêtrira ces deux farines ensemble, & on les pêtrira jusqu'à ce que leurs parties soient parfaitement humectées & liées entre elles. Mais si l'on mettoit cuire cette pâte telle qu'elle est, on n'auroit qu'une substance compacte, tenace, pesante, qui seroit de la plus difficile digestion. Il faut que cette pâte, avant que de cuire, subisse une opération ; il faut qu'elle *leve*, ou plutôt qu'elle fermente. Nous avons fait voir dans la note précédente, que toutes les farines délayées sont susceptibles de fermentation ; nous l'avons prouvé dans la maniere dont se fait la biere.

Notre pâte, abandonnée à elle-même, fermentera donc. Mais sa viscosité & son peu de fluidité, feront que toutes ses parties ne fermenteront pas dans le même temps & au même dégré. La fermentation ne s'y fera que successivement & lentement ; de sorte que les parties qui auront fermenté les premieres, auront déja passé à l'aigre & au vapide, avant que les autres aient éprouvé les changements &

chaque eſpece d'aliments, que de développer leur nature, leurs propriétés, &

---

l'atténuation convenables; ce qui donnera une ſaveur déſagréable au pain. Pour prévenir ces inconvénients, on prend une petite quantité de vieille pâte, qu'on appelle *levain*, ou un peu de *levure* de biere, c'eſt-à-dire, cette écume qui ſe forme ſur la ſurface de la biere, pendant qu'elle fermente. On pêtrit cette pâte fermentée ou cette levure avec la nouvelle pâte. Ce mêlange, aidé d'une chaleur douce, détermine promptement cette derniere à éprouver elle-même une nouvelle fermentation, mais moins avancée & moins complete que celle de la premiere. L'effet de cette fermentation eſt de diviſer, d'atténuer la pâte nouvelle, d'y introduire beaucoup d'air, qui ne pouvant ſe dégager entiérement, à cauſe de la ténacité & de la conſiſtance de cette pâte, y forme des yeux ou de petites cavités, la ſouleve, la dilate & la gonfle; ce qui s'appelle la faire *lever*, & c'eſt par cette raiſon qu'on a donné le nom de levain à la petite quantité de pâte ancienne qui détermine tous ces effets. Pour que ce levain ſoit bon, il faut que, par la fermentation, il ſe ſoit gonflé, raréfié, & qu'il ait acquis une odeur & une ſaveur qui aient quelque choſe de vif, de piquant, de ſpiritueux, mêlé d'aigre & même de déſagréable.

Lorſque la pâte eſt levée, comme nous venons de le dire, elle eſt en état d'être miſe au four, où, en ſe cuiſant, elle ſe dilate encore davantage, par la raréfaction de l'air & de la ſubſtance ſpiritueuſe, renfermée entre ſes parties. Elle forme un pain tout rempli d'yeux, par conſéquent léger & totalement différent des maſſes lourdes, compactes, viſqueuſes & indigeſtes, qu'on obtient en faiſant cuire la pâte de farine qui n'a pas levé. Le pain fait avec

d'assigner leurs effets dans chaque constitution. Au lieu d'entrer dans ce détail, qui est plein de difficultés, & qui, dans le fait, est peu important, nous allons proposer quelques regles relatives au choix des aliments.

Les personnes qui abondent en sang, doivent être scrupuleuses dans l'usage des nourritures trop succulentes; elles doivent éviter les mets salés, les vins généreux, la biere forte, &c. Leur nourriture doit ne consister, le plus souvent, qu'en pain & en substances végétales, & leur boisson doit être de l'eau, du petit lait ou toute autre semblable.

Les personnes grasses doivent éviter toutes les substances grasses & huileuses. Elles doivent manger souvent des raves, de l'ail, des épices & tout ce qui peut échauffer, favoriser la transpiration & l'urine. Elles boiront de l'eau, du café (1), du thé, &c. Elles doivent

la levure de biere, est le plus délicat. C'est avec elle qu'on fait celui qu'on appelle *pain mollet*. Fait de cette maniere, il n'est point sujet à avoir une petite saveur tirant sur l'aigre, qui n'est pas agréable, ce qui arrive quelquefois au pain fait avec le levain. (*Voyez pour cette note & les deux précédentes*, *le Dictionnaire de* Chymie.)

(1) Le café est un stimulant puissant, qui irrite fortement les fibres, par son huile amere & aromatique. Ces qualités doivent en faire bannir

prendre beaucoup d'exercice & peu dormir.

---

l'usage ordinaire, qui est véritablement pernicieux. Cette irritation journaliere des fibres de l'estomac, détruit à la fin leur force. Elle lui fait perdre sa mucosité, les nerfs sont irrités, ils acquierent une mobilité singuliere, les forces se détruisent, & l'on tombe dans des fievres lentes & dans une foule de maux, dont, trop souvent, on cherche à se cacher la cause, & qui sont d'autant plus difficiles à détruire, que cette âcreté, alliée à une huile, paroît, non-seulement infecter les fluides, mais encore adhérer aux vaisseaux. Il faut pourtant avouer qu'il nuit moins que le thé, 1°. parce qu'on ne le prend jamais à si grande dose; 2°. parce qu'il contient une farine digestible & nourrissante. Ces qualités, jointes à son huile amere & aromatique, lui mériteroient une place distinguée dans les pharmacies, à la tête des stomachiques, dont il seroit le plus agréable & un des plus puissants. Mais il ne faut le prendre que rarement; alors il réjouit, il brise les matieres glaireuses de l'estomac, il en ranime l'action, il dissipe les pesanteurs & les maux de tête, qui dépendent du dérangement des digestions, il épure même les idées & aiguise l'esprit, s'il faut en croire les Gens de Lettres. Mais *Homere*, *Thucydide*, *Platon*, *Xénophon*, *Lucrece*, *Virgile*, *Ovide*, *Horace*, *Pétrone*, &c. je pourrois même dire hardiment *Corneille* & *Moliere*, dont les chefs-d'œuvres feront les délices de la postérité la plus reculée, prenoient-ils du café?

Le lait diminue un peu l'irritation que le café occasionne, mais n'en détruit pas tous les mauvais effets; ce mélange en a même qui lui sont particuliers. Je connois des personnes qui digerent parfaitement le lait seul, même le lait coupé avec de l'eau, à qui le *café à l'eau*, pris

Celles qui ſont maigres ſuivront un régime contraire.

Les perſonnes ſujettes aux acidités, ou chez qui les aliments excitent des aigreurs dans l'eſtomac, doivent faire leur principale nourriture de viande. Celles, au contraire, qui ont des rapports qui tendent à l'alkaleſcence, ne doivent uſer que de ſubſtances végétales acides.

Les goutteux, ceux qui ſont attaqués d'affaiſſement, d'hypocondriacie, d'affections hyſtériques, doivent éviter toutes ſubſtances venteuſes, toutes celles qui ſont viſqueuſes ou de difficile digeſtion, tout ce qui eſt ſalé ou fumé, tout ce qui eſt auſtere-acide & propre à s'aigrir ſur l'eſtomac; leur nourriture doit être légere, maigre, rafraîchiſſante, & de nature apéritive.

Le régime doit être proportionné,

---

de temps à autre, ne cauſe aucun inconvénient, & qui éprouvent des coliques d'eſtomac & d'entrailles horribles, quand elles prennent du *café au lait*. D'après ces idées, c'eſt à la prudence à guider dans l'uſage du café : mais, comme le dit fort bien notre Auteur, s'il peut être néceſſaire à quelqu'un, c'eſt aux perſonnes graſſes, qui ont les fibres molles & qui ont beſoin de temps en temps d'un ſtimulant, &, comme il le dit enſuite, c'eſt un poiſon pour les perſonnes maigres.

non-ſeulement à l'âge & au tempérament, mais encore à la maniere de vivre. Un homme ſédentaire, un homme de Lettres, doivent moins ſe nourrir que ceux qui s'occupent de travaux pénibles en plein air. La plupart des aliments qui nourriſſent très-bien un payſan, pourroient être indigeſtes pour un citadin, & ce dernier pourroit vivre de ce qui, à peine, ſuſtenteroit le premier.

Le régime ne doit point être trop uniforme. L'uſage conſtant, d'une même eſpece d'aliments, peut avoir de mauvais effets. C'eſt une leçon que nous donne la nature, qui a tant varié les aliments, & qui a donné aux hommes du gout pour différentes eſpeces de nourritures.

Ceux qui ſont attaqués d'une Maladie particuliere, doivent éviter les aliments qui peuvent tendre à l'augmenter. Par exemple, les goutteux ne doivent point boire de vin, ne doivent point uſer de mets forts & ſucculents, & doivent fuir tous les acides. Ceux qui ſont attaqués de gravelle, doivent s'interdire tous les aliments auſteres & aſtringents, & les ſcorbutiques doivent abandonner tout régime animal, &c.

Dans le premier âge de la vie, les aliments doivent être légers, nourrissants, d'une nature délayante, mais répétés souvent. Les aliments solides & qui ont un certain dégré de ténacité, sont les plus convenables pour l'âge moyen. La nature, qui est sur son déclin, semble approcher du premier âge, & elle demande le régime de cette période ; il doit être léger & plus délayant que celui de l'âge moyen, & même répété plus souvent.

Il ne suffit pas, pour la santé, que le régime soit sain ; il faut encore qu'il soit réglé. Il y en a qui pensent qu'un long jeûne répare les excès ; mais bien loin de raccommoder la machine, il la rend ordinairement pire. L'estomac & les intestins, trop distendus par les aliments, perdent leur ton, & un long jeûne les rend foibles & les gonfle de vents. C'est ainsi que la gourmandise ou l'abstinence détruisent également les puissances digestives.

Les aliments, pris plusieurs fois par jour, sont, non-seulement nécessaires pour réparer les pertes que le corps fait continuellement, mais encore pour entretenir les humeurs dans leur état

sain, & pour conserver leur douceur. Nos humeurs, même dans l'état de la meilleure santé, ont une tendance à la putridité, si l'on ne les répare point par des aliments frais, souvent répétés. (*V. n.* 1, *p.* 116.) Lorsqu'on reste trop long-temps sans en prendre, la putréfaction s'ensuit bientôt & occasionne des fievres dangereuses. Les repas réglés sont donc nécessaires. Personne ne jouira d'une parfaite santé, si les vaisseaux sont sans cesse surchargés de nourritures, ou si les humeurs sont trop long-temps sans être renouvellées par un chyle nouveau.

Le jeûne forcé est singuliérement nuisible aux jeunes gens; il vicie leurs humeurs, il s'oppose à leur accroissement & à leurs forces. Il n'est pas moins dangereux aux vieillards. Presque toutes les personnes âgées sont sujettes aux vents. Le jeûne, non-seulement fomente cette Maladie, mais encore il la rend dangereuse & quelquefois funeste. Ces personnes, dans le temps que leur estomac est vuide, sont souvent attaquées de vertiges, de maux de tête, de foiblesses. On peut remédier à ces accidents par un peu de pain, avec un

verre de vin, ou par quelqu'autres aliments solides.

Il est plus que probable que la plupart des morts subites, si fréquentes chez les vieillards, sont dues à un jeûne trop long, qui épuise les forces & occasionne des vents. Nous devons donc conseiller à ces personnes de ne jamais rester trop long-temps sans manger. Presque tout le monde ne prend qu'une tasse de thé & un morceau de pain, depuis neuf heures du soir, jusqu'à deux ou trois heures après-midi. Ces personnes peuvent être regardées comme jeûnant les trois quarts de la journée. Cette conduite ne peut manquer de ruiner l'appétit, de procurer une mauvaise qualité aux humeurs, des vents dans les intestins, accidents que l'on peut prévenir par un déjeûné solide.

C'est un usage fort ordinaire que de déjeûner légérement & de souper beaucoup. Cette habitude doit être abolie. Quand on soupe tard, on ne doit manger à ce repas, que des aliments légers, & le déjeûner doit toujours être solide. Si l'on soupe légérement, qu'on aille se coucher aussi-tôt après, & qu'on se leve le lendemain de bonne heure, on aura assurément grand appétit pour le déjeûner,

déjeûner, & on doit le satisfaire convenablement (1).

(1) Deux raisons ont conduit notre Auteur à donner ce conseil. La premiere, c'est que le sommeil, portant déja plus de sang à la tête, il est dangereux d'augmenter beaucoup la plénitude des vaisseaux par un grand souper. Le grincement de dents, toujours plus fort quand on a beaucoup soupé, qui arrive à beaucoup d'enfants, & même à plusieurs adultes, pendant le sommeil, prouve cette plénitude du cerveau. La seconde, relative à quelques personnes, sur-tout aux Gens de Lettres; c'est que le sommeil, chez ces personnes, étant fort léger, s'il y a dans l'estomac beaucoup d'aliments, ils forment un principe d'irritation, qui, tenant tous les nerfs dans un état d'agitation, trouble absolument le repos. Ces personnes ne sont pas éveillées, parce qu'elles n'en ont pas la force; elles ne dorment pas, parce qu'elles ne peuvent jouir de ce calme profond, qui forme le sommeil; cet état fatigue excessivement, & ruine la santé. Pour éviter tous ces inconvénients, il faut faire de ces soupers légers, qui, comme on le disoit de ceux de *Platon*, sont agréables pour le jour & pour le lendemain, qui laissent le corps sain & l'esprit libre; au lieu qu'un souper abondant laisse la tête embarrassée, le corps fatigué, l'esprit abattu & incapable de s'occuper avec succès. Ecoutons encore *Horace* : on ne peut se lasser de lire & d'admirer ce Philosophe aimable, cet excellent Poëte. » Voyez, dit-il, les vi-» sages pâles de ces gens qui sortent d'une » grande table. Il y a plus; le corps, fatigué » des excès de la veille, appesantit l'esprit, » & rend terrestre cette parcelle de la divi-» nité, ce souffle qui nous anime; au lieu que » l'homme sobre se couche, s'endort & se leve

Il eſt vrai que les perſonnes fortes & d'une bonne ſanté ne ſouffrent pas autant du jeûne que celles qui ſont foibles & délicates ; mais elles courent de grands riſques de ſon contraire, c'eſt-à-dire, de la replétion. La plupart des Maladies, & ſur-tout les fievres, ſont dues à la pléthore ou à la trop grande replétion des vaiſſeaux. Les

---

» plein de vigueur, pour reprendre ſes occupa-» tions. »

. . . . Vides ut pallidus omnis
Cœnâ deſurgat dubiâ. Quin corpus onuſtum
Heſternis vitiis animum quoque prægravat unâ ;
Atque affigit humo divinæ particulam auræ.
Alter, ubi dicto citiùs curata ſopori
Membra dedit, vegetus præſcripta ad munia ſurgit.

HOR. Lib. II, Sat. 2, v. 75, &c.

Nous ne diſons point qu'il ne faut pas ſouper. Pour un petit nombre de perſonnes qui peuvent ſe paſſer de ce repas, ſans être incommodées, le plus grand nombre a l'eſtomac trop ſenſible, les nerfs trop délicats, pour pouvoir reſter long-temps ſans prendre d'aliments. Les ſucs digeſtifs acquierent une âcreté qui, n'étant pas enveloppée par les aliments, irrite l'eſtomac ; & cette irritation ſuffit pour troubler le ſommeil. Pour les ouvriers, ils font une perte trop conſidérable de ſubſtances, pour reſter depuis le dîner juſqu'au déjeûner, ſans chercher à les réparer. En général on ne déjeûne pas aſſez, ou le repas, appellé *déjeûné*, n'eſt pas aſſez copieux. Que l'on ſuive le conſeil de notre Auteur ; que l'on faſſe du déjeûné un véritable repas ; que l'on dîne convenablement, & l'on pourra ſe contenter de prendre peu de choſe à ſouper.

hommes forts, ceux qui jouissent de la santé la plus parfaite, ont, en général, une plus grande quantité de sang, que d'autres humeurs. Quand cet état est tout-à-coup augmenté par une surcharge de nourriture, trop abondante & trop succulente, les vaisseaux se trouvent trop distendus, & il s'ensuit des obstructions, des inflammations : aussi voyons-nous que la plupart de ces personnes sont attaquées de fievres inflammatoires & éruptives, après un grand repas ou après une débauche.

Tout grand changement subit, dans le régime, est dangereux. Certains aliments, quoique moins sains, conviennent mieux à un estomac qui est accoutumé depuis long-temps à les digérer, que ceux qui seroient plus salutaires, s'il n'y étoit point habitué. C'est pourquoi quand on est obligé de changer de régime, on ne doit le faire que par dégré; car une transition subite, d'une vie peu nourrissante, à un régime succulent & recherché, ou de ce régime à un régime contraire, peut tellement nuire aux fonctions animales, qu'elle dérange la santé, ou même occasionne des Maladies mortelles.

Quand nous recommandons de la

regle dans le régime, nous n'entendons point condamner toutes les petites variétés que les occasions pourroient y apporter. Il est impossible d'éviter, dans tous les temps, de faire quelques excès jusqu'à un certain dégré; & vivre trop réguliérement peut même devenir dangereux. Il est donc de la prudence de varier quelquefois, soit en plus, soit en moins, la quantité de la nourriture qu'on prend ordinairement, pourvu que l'on ait toujours attention à la modération & à la tempérance.

CHAPITRE IV.

De l'Air.

L'Air mal-sain est une cause très-ordinaire de Maladies. Il y a très-peu de personnes qui soient en garde contre les dangers auxquels cet air expose. Les hommes, en général, donnent quelqu'attention à ce qu'ils mangent & à ce qu'ils boivent, mais rarement à l'air qui entre dans leurs poumons, quoique les effets de ce dernier soient souvent plus subits & plus funestes que les effets des premiers.

L'air, ainſi que l'eau, ſe charge des parties de la plupart des corps avec leſquels il eſt en contact, & ſouvent il eſt imprégné de particules ſi nuiſibles, qu'il occaſionne une mort rapide. Mais on voit rarement arriver de ces effets, parce que la plupart des hommes ſe tiennent ſur leurs gardes. Ce ſont les influences imperceptibles de l'air, qui ſont, en général, les plus dangereuſes à la ſanté. En conſéquence, ce ſeront celles dont nous nous occuperons, & nous allons tâcher d'expoſer les principaux dangers auxquels elles peuvent donner lieu.

L'air peut devenir nuiſible de pluſieurs manieres. Tout ce qui peut altérer, à un certain dégré, ſa pureté, ſa chaleur, ſa fraîcheur, ſon humidité, le rend mal-ſain. Par exemple, l'air trop chaud diſſipe les parties lymphatiques du ſang, exalte la bile, deſſeche, épaiſſit les humeurs; de-là les fievres bilieuſes & inflammatoires, le *cholera morbus*, &c. L'air trop froid arrête la *tranſpiration* (1), donne de la

(1) On appelle tranſpiration cette humeur qui ſort continuellement par les pores de la peau, & qui, quoiqu'elle ſoit peu viſible, eſt cependant très-conſidérable, puiſque ſi une perſonne, bien portante, a mangé & bu la valeur de huit

rigidité aux ſolides, congele les fluides. De-là les rhumatiſmes, les rhumes, les catarres & autres Maladies de la gorge, de la poitrine, &c. L'air trop humide, détruit l'élaſticité des ſolides, produit les tempéraments relâchés & phlegmatiques : il rend les corps ſujets à la fievre ; il occaſionne les fievres intermittentes, l'hydropiſie, &c.

Lorſqu'un grand nombre de perſonnes ſont raſſemblées dans un même lieu, ſi l'air ne peut pas y circuler librement, il devient bientôt mal-ſain. Auſſi voit-on les perſonnes délicates ſe trouver facilement mal & tomber en foibleſſe, dans les Egliſes, dans les aſſemblées, dans tous les lieux où l'air ſe rrouve dépourvu de

livres de ſubſtances, dans un jour, il n'en ſort pas quatre par les ſelles & par les urines, & que le reſte ſe diſſipe par cette *tranſpiration inſenſible*. L'on ſent aiſément que ſi une telle évacuation vient à s'arrêter, que ſi cetre humeur, qui devoit ſortir pat la peau, ſe jette ſur quelque partie intérieure, il peut en réſultet les plus grands accidents.

Il faut bien ſe gardet de confondre la tranſpiration avec la *ſueur*, qui eſt une excrétion ſenſible, groſſiere, qui ſe ſépare du ſang pat les glandes miliaires de la peau, qui en ſort par de petits tuyaux excrétoires, & que l'on voit l'été, ou après un violent exercice, ſe répandre ſur la peau en petites gouttes. *Voyez Chapitre XI, § 3, de cette premiere Partie, où notre Auteur parle des effets de la tranſpiration ſupprimée.*

ſes qualités, par la reſpiration, par le feu, par les lumieres, par toute autre circonſtance ſemblable.

Dans les grandes Villes, tant de choſes concourent à altérer l'air, qu'il n'eſt pas étonnant qu'il ſoit auſſi funeſte à leurs habitants. Dans une Ville, l'air eſt non-ſeulement reſpiré pluſieurs fois, mais encore il ſe trouve chargé de parties ſulphureuſes, de fumée & d'autres exhalaiſons. Les vapeurs qui s'élevent continuellement des ſubſtances putrides, des fumiers, des boucheries, &c. ſervent également à le corrompre. On doit apporter tout le ſoin poſſible pour que les rues d'une grande Ville ſoient larges & bien percées, afin que l'air puiſſe y circuler librement. On ne doit point avoir moins d'attention à ce qu'elles ſoient tenues propres; rien ne contribue davantage à altérer l'air & à le corrompre, que la mal-propreté des rues.

Il eſt très-commun, dans ce pays, de voir des cimetieres au milieu des Villes fort peuplées. Que cet uſage ſoit dû à une ancienne ſuperſtition, ou à l'agrandiſſement des Villes, c'eſt ce qu'il eſt peu important de ſavoir : quelle qu'en ſoit la cauſe, l'effet en eſt mau-

vais. Il n'y a que l'habitude qui puiſſe nous faire paſſer ſur ces uſages ; elle rend ſouvent ſacrées les coutumes les plus ridicules & les plus pernicieuſes. Ce qu'il y a de certain, c'eſt que des milliers de cadavres, qui ſont en putréfaction, ſur la ſurface de la terre, dans des lieux où l'air eſt renfermé, corrompent néceſſairement l'air, & cet air, quand il eſt reſpiré, ne peut manquer de produire des Maladies (*a*).

Enterrer les morts dans les Egliſes, eſt une pratique encore plus déteſtable. L'air des Egliſes eſt déja mal-ſain, & les vapeurs des cadavres, en pourriture, le rendent encore pire. Les Egliſes ſont, en général, anciennes, & leurs voûtes ſont bâties en arcades. Elles ſont rarement ouvertes plus d'une fois par ſemaine, l'air n'y eſt point purifié par le feu, il n'y eſt point renouvellé par l'ouverture des fenêtres, & elles ſont rarement propres. De-là l'humidité, la rancidité, odeur mal-ſaine, qui ſe joint

(*a*) Dans preſque tout l'Orient, c'étoit la coutume d'enterrer les morts à quelque diſtance des Villes. C'étoit auſſi celle des Juifs, des Grecs & même des Romains. Il eſt bien étonnant que les parties Occidentales de l'Europe n'aient point ſuivi leur exemple dans un uſage auſſi recommandable.

avec celle des corps enterrés dans l'Eglise, & la rend un lieu dangereux pour les personnes foibles & valétudinaires.

On pourroit parer jusqu'à un certain point à tous ces inconvénients, en défendant qu'on enterrât dans les Eglises, en les entretenant propres, en y facilitant une libre circulation d'air frais, en ouvrant, soit des portes opposées, soit des fenêtres, &c. (1)

(1) Nous n'avons pas de pareils reproches à faire à nos Eglises, du moins à celles des Villes. La propreté regne dans toutes ; elles sont ouvertes, pour la plupart, toute la journée, à la vénération des Fideles, & elles sont toutes, sur-tout les modernes, fournies de vastes fenêtres, au moyen desquelles l'air est sans cesse renouvellé. Il seroit à souhaiter que celles des Campagnes jouissent des mêmes avantages. Il y en a de ces dernieres qui ne sont ouvertes qu'une fois par semaine, quelques-unes d'entr'elles ne le sont que certain jour de l'année, & même qu'un seul jour dans l'année. Il n'est personne qui, en entrant dans ces Eglises ou Chapelles, n'ait éprouvé les inconvénients que notre Auteur reproche aux Eglises d'Angleterre ; l'humidité, la rancidité, en chassent tous ceux qui en approchent, pour peu qu'ils soient délicats. Mais ce que nous avons à reprocher à nos Eglises, c'est d'être entourées de cimetieres. Il y a quelques années que la voix de plusieurs Citoyens s'est élevée contre cet abus, préjudiciable à la santé. Le Gouvernement a même paru s'en occuper, jusqu'à ordonner qu'on transportât les cimetieres hors des Villes, & qu'on n'enterrât plus dans les Eglises. Des rai-

L'air qui séjourne long-temps dans un lieu, devient mal-sain. Aussi les malheureux enfermés dans les prisons, non-seulement y contractent des fievres malignes, mais encore les communiquent souvent aux autres ; & les demeures ou cachots, car je ne puis donner le nom de maison aux habitations des pauvres dans les grandes Villes, ces cachots, dis-je, ne sont pas plus sains que les prisons. Ces demeures basses, mal-propres, ne sont que des magasins d'air corrompu, & des repaires de Maladies contagieuses. Ceux qui le respirent, jouissent rarement d'une bonne santé, & leurs enfants meurent communément jeunes. Les personnes qui sont à portée par leur fortune de se choisir une maison, doivent toujours avoir la plus grande attention à ce qu'elle soit ouverte à l'air libre. Les moyens sans nombre que le luxe a imaginés, pour rendre les maisons chaudes & bien fermées, ne contribue pas peu à les rendre mal-saines. Une maison ne peut être saine, à moins que l'air n'y ait une libre circulation. Elle

---

sons, sans doute, plus fortes que celles qui avoient porté à donner cette loi sage & utile à toute la nation, en ont arrêté l'exécution.

doit donc être tous les jours exposée à un courant d'air, par le moyen de deux portes opposées.

Les lits, au lieu d'être refaits dès qu'on en est sorti, doivent être découverts & exposés à l'air d'une porte ouverte toute la journée. On en dissipe les vapeurs nuisibles, & on contribue par-là à la conservation de la santé.

Dans les hôpitaux, dans les prisons, dans les vaisseaux, &c. où l'on ne peut convenablement employer ces moyens, il faut se servir de *ventilateurs*. La méthode de chasser l'air corrompu & d'introduire de nouvel air par le moyen des ventilateurs, est l'invention la plus salutaire, &, sans contredit, la plus utile de toutes celles que l'on doit à la Médecine moderne. Les ventilateurs sont susceptibles d'un usage universel; ils procurent des avantages sans nombre, soit pour la conservation de la santé, soit pour la guérison des Maladies (1).

(1) Le ventilateur est une machine par le moyen de laquelle on renouvelle l'air dans les lieux où ce renouvellement est nécessaire. Le célebre M. *Hales*, un des grands Physiciens de ce siecle, & l'un des mieux intentionnés pour le bien public, a inventé un ventilateur d'un usage presque universel. Ce ventilateur est

L'air qui séjourne dans les mines, dans les puits, dans les celliers, dans

---

composé de deux *soufflets* quarrés, qui n'ont point de panneaux mobiles, comme les soufflets ordinaires, mais seulement une cloison transversale, que l'Auteur nomme *diaphragme*, attachée d'un côté par des charnieres au milieu de la boîte, à distance égale des deux fonds ou panneaux, & mobile de l'autre, au moyen d'une verge de fer vissée au diaphragme, laquelle verge est attachée à un levier, dont le milieu porte sur un piveau; de maniere que lorsqu'un des diaphragmes baisse, l'autre hausse, & ainsi alternativement. A chaque soufflet il y a quatre soupapes, tellement disposées, que deux s'ouvrent en dedans, deux en dehors, deux donnent entrée à l'air, & deux sont destinées à sa sortie. Il est aisé de concevoir que celles qui donnent entrée à l'air, s'ouvrent en dedans, & les autres en dehors. La partie de chaque soufflet où se trouvent les soupapes qui servent à la sortie de l'air, est enfermée dans une espece de coffre, placé au-devant des soufflets, vis-à-vis l'endroit, ou les endroits, où l'on veut introduire l'air nouveau; ce qui se fait par le moyen de tuyaux mobiles adaptés au coffre, qu'on alonge tant qu'on veut, en y ajoutant de nouveaux, & par conséquent que l'on conduit où l'on veut.

Il ne faut être, ni Médecin, ni Physicien, pour connoître la nécessité de la bonne constitution de l'air, & de son renouvellement. Investis de toutes parts par ce fluide pénétrant & actif, qui s'insinue au-dedans de nous-mêmes, par différentes voies, & dont le ressort est si nécessaire au jeu de nos poumons & à la circulation de nos liqueurs, pourrions-nous ne nous pas ressentir de ses altérations? L'humidité, les exhalaisons dont il se charge, dimi-

les caves, eſt très-dangereux : on doit éviter cette eſpece d'air comme le poi-

---

nuent ſon reſſort, & la circulation du ſang s'en reſſent.

Rien n'eſt donc plus avantageux que de chercher les moyens de corriger ces défauts. S'ils ſont préjudiciables aux perſonnes en ſanté, combien ne ſont-ils pas plus nuiſibles à celles qui ſont malades, & ſur-tout dans les hôpitaux ? Auſſi ſe ſert-on du ventilateur avec ſuccès dans l'hôpital de Wincheſter & dans pluſieurs autres.

L'uſage du ventilateur n'eſt pas borné aux ſeuls hôpitaux ; on peut l'introduire dans les mines les plus profondes, dans les caves, où certains ouvriers ſont forcés de travailler, dans les ſalles de ſpectacles, où les ſpectateurs ſont ſi ſouvent incommodés, lorſque les aſſemblées ſont nombreuſes, ſoit par rapport à la tranſpiration qui corrompt l'air, ſoit par les lumieres qui l'échauffent. On peut encore l'introduire dans les ſerres, où la tranſpiration des plantes rend l'air auſſi préjudiciable aux hommes, que l'air chargé de leur propre tranſpiration ; dans les vaiſſeaux, dans leſquels les vapeurs qui s'exhalent ſans ceſſe des corps des paſſagers, empoiſonnent l'air, & cauſent la plupart des Maladies auxquels ſont ſujets les marins ; dans les priſons, où l'on éprouve les mêmes accidents. Le ventilateur eſt, de tous les moyens que l'on a imaginés juſqu'ici, le plus propre à conſerver le bled, à l'empêcher de s'échauffer, à le préſerver des inſectes.

Le ventilateur a encore mille autres avantages, ſur leſquels on peut conſulter la traduction françoiſe de la deſcription du ventilateur de M. *Hales*, faite par M. *Demours*, Médecin de Paris, *in*-12, 1744, ou l'extrait qu'en a donné le Journal des Savants, dans le mois de Novembre de cette même année 1744.

ſon le plus mortel. Ses effets ſont ſouvent auſſi prompts que ceux de la foudre ; on doit donc apporter la plus grande précaution en ouvrant des celliers qui ont été long-temps fermés, en deſcendant dans des puits profonds ou dans des mines, ſur-tout s'il y a long-temps qu'ils n'ont été ouverts.

La plupart de ceux qui ont de grands appartements, choiſiſſent la plus petite chambre pour coucher ; cette conduite eſt très-imprudente. Leur chambre à coucher doit toujours être la plus aérée, parce qu'elle n'eſt ordinairement occupée que la nuit, lorſque les portes & les fenêtres ſont fermées. Si on y allume du feu, le danger eſt encore plus grand. On a vu des perſonnes être étouffées pour s'être endormies dans de petites chambres où il y avoit du feu.

Ceux qui ſont obligés, pour leurs affaires, de paſſer le jour dans les Villes, doivent, s'il eſt poſſible, aller coucher à la Campagne. Si on reſpire un bon air pendant la nuit, on réparera, en quelques ſortes, les effets du mauvais air que l'on a reſpiré dans le jour. Cette pratique auroit un plus grand effet pour la conſervation des Citoyens, qu'on ne ſe l'imagine.

Les perſonnes délicates doivent, autant qu'il eſt poſſible, éviter l'air des grandes Villes. Il eſt particuliérement nuiſible aux aſthmatiques & aux perſonnes attaquées de conſomption. Ces perſonnes devroient fuir les Villes, comme on fuit la peſte. Les hypocondriaques ſont également incommodés de l'air des Villes. J'ai ſouvent vu de ces perſonnes tellement malades dans les Villes, qu'il paroiſſoit impoſſible qu'elles puſſent vivre long-temps, & qui cependant, envoyées à la Campagne, ont été rétablies ſur le champ. J'ai fait la même obſervation ſur les femmes hyſtériques & vaporeuſes. Il eſt vrai qu'il y a beaucoup de perſonnes qui ne ſont pas dans le pouvoir de changer d'habitation, pour y chercher un meilleur air. Tout ce que nous pouvons conſeiller à ces perſonnes, c'eſt de ſortir auſſi ſouvent qu'il leur eſt poſſible, pour prendre l'air, c'eſt d'ouvrir leurs maiſons, & d'y faire circuler un air nouveau, c'eſt d'avoir ſoin d'entretenir leurs appartements très-propres.

Il étoit néceſſaire autrefois, pour la ſureté, d'entourer les Villes, les Colleges, & même les ſimples Maiſons, de hautes murailles. Cette néceſſité,

en s'opposant à la libre circulation de l'air, ne manquoit jamais de rendre ces lieux humides & mal-sains. Comme les murailles sont devenues inutiles dans la plus grande partie de ce pays, il faut qu'elles soient jettées bas, & employer tous les moyens possibles pour donner une libre circulation à l'air. Une attention convenable à l'air & à la propreté, fera plus pour la conservation de la santé, que tous les efforts de la Faculté.

L'on tend encore à rendre l'air malsain, quand on environne une maison de plantation ou de bois épais. Les bois, non-seulement s'opposent au libre courant de l'air, mais encore ils fournissent une grande quantité d'exhalaisons aqueuses, qui le rendent constamment humide. Un bois est très-agréable à une certaine distance d'un château; mais il ne doit jamais être planté trop près, sur-tout dans un pays plat. La plupart des châteaux de l'Angleterre sont malsains, à cause de la grande quantité de bois qui les entourent.

Les maisons situées dans des pays bas & marécageux, ou près de grands lacs, sont également mal-saines. Les eaux dormantes rendent l'air humide & le

chargent d'exhalaifons putrides. De-là les Maladies les plus dangereufes & les plus funeftes. Ceux qui font forcés d'habiter les lieux marécageux, doivent choifir celui qui l'eft le moins ; ils ne doivent prendre que de bonnes nourritures & avoir l'attention la plus ftricte à la propreté (1).

Si l'air frais eft néceffaire pour les gens en fanté, il doit l'être, à plus forte raifon, pour les perfonnes malades, qui fouvent ont perdu la vie parce qu'elles en ont manqué. Il n'y a perfonne qui ne dife que les malades doivent être tenus très-chaudement, &

(1) Le meilleur air, dit *Gallien*, eft celui qui eft le plus pur, celui qui n'eft pas chargé de ces vapeurs humides & pefantes, qui s'élevent des marais & de tout amas d'eaux croupiffantes, qui n'eft point infecté des exhalaifons funeftes qui fortent des cavernes, comme à *Sardes* & à *Hiérapolis*. L'air, à qui les égouts des grandes Villes, ou le voifinage d'une armée, ou la mauvaife odeur des cadavres, ou des fumiers, auront communiqué quelques mauvaifes qualités, doit être mal-fain, & fur-tout profcrit pour les malades. Celui que le voifinage d'un lac ou d'une riviere rend épais, de même que celui qui, concentré entre des montagnes, n'eft jamais agité par les vents, eft nuifible à la fanté. Cet air, femblable à celui qui eft renfermé dans les maifons inhabitées, prend une odeur de pourriture & de moifi, corrompt & fuffoque. Tous ces différents airs font funeftes à tout âge. *Orib. collect. Lib. IX, c.* 1.

ce conseil est, en général, si bien suivi, qu'on peut à peine entrer dans la chambre d'un malade, sans être prêt de suffoquer, tant l'air qu'on y respire est échauffé; à combien plus forte raison le malade lui-même doit-il en être incommodé?

Il n'y a pas de remede aussi salutaire à un malade, que l'air frais. C'est le plus puissant cordial, s'il est administré avec prudence. Nous ne disons pas cependant qu'on doive ouvrir les portes & les fenêtres inconsidérément sur un malade. L'air frais ne doit être introduit dans sa chambre que graduellement, &, s'il est possible, en ouvrant les fenêtres d'une chambre voisine.

On peut très-bien rafraîchir la chambre d'un malade, & récréer le malade lui-même, en aspergeant souvent le lit, le plancher, avec du vinaigre, du jus de citron, &c. ou d'autres acides végétaux forts (1).

---

(1) A tous ces moyens qui sont excellents, ajoutons ceux que proposoient les anciens; ils ont certainement leur prix. Voici ce que dit à ce sujet *Alexander Trallianus*. Ce n'est pas assez de procurer au malade tous les rafraîchissants, que nous avons dans nos mains, nous devons encore nous appliquer à changer, par quelque moyen, la constitution de l'air

Dans les lieux où un grand nombre de malades sont rassemblés dans la même

qui l'environne, & à lui donner une qualité qui conspire à notre but. Ainsi, si l'on est en été, on fera coucher le malade dans quelque lieu souterrein, & l'on aura soin de faire arroser le plancher d'eau fraîche. De l'eau qui tomberoit alternativement d'un vaisseau dans un autre, non-seulement rafraîchiroit l'air par les particules qui s'en exhaleroient, mais inviteroit encore au sommeil par son murmure égal & continuel. En changeant la constitution de l'air, il seroit beaucoup plus avantageux de le rendre tel qu'il fortifiât le corps en le rafraîchissant; ce que l'on effectueroit en grande partie, en jonchant le plancher de roses, de joubarbe, de ronces, de branches de lentisque, & de toutes les plantes dont la propriété sera de fortifier en rafraîchissant. Un air ainsi tempéré doit certainement être bon pour tous les malades attaqués de fievre étique, & particuliérement pour ceux qui se sentent le cœur & les poumons affectés d'une chaleur brûlante comme le feu; car ces malades se trouvent moins soulagés par un régime rafraîchissant, que par l'inspiration d'un air frais; au contraire, ceux qui ont le foie, l'estomac, ou quelqu'autre partie du bas-ventre sensiblement dérangé, se trouvent mieux du choix des aliments, que du changement d'air. En un mot, en été nous devons travailler à rafraîchir l'air, & le laisser en hiver tel qu'il est; car quoiqu'il soit très-froid, dans cette saison, il ne nuit point aux malades dont nous avons parlé d'abord. On pourvoira donc à ce qu'ils soient légérement couverts, à ce qu'ils ne soient point surchargés de couvertures, ce qui pourroit les conduire à la défaillance. (*L. XII, c.* 4.)

M. Tissot dit, dans son avis au peuple, p. 36,

maison, ou, ce qui arrive souvent, dans la même salle, l'admission, souvent répétée, d'air frais, devient absolument nécessaire. Dans les infirmeries, les hôpitaux, &c. l'air y devient souvent si nuisible, faute d'être renouvellé, qu'il est plus funeste au malade

que s'il falloit choisir entre l'air chaud & renfermé, ou l'air le plus froid, mais sec & toujours renouvellé, il n'y auroit pas à balancer, le dernier seroit infiniment préférable. J'ai vu souvent, ajoute-t-il, de pauvres compagnons, très-gravement malades, dans des chambres hautes, ouvertes de tous côtés, & où il geloit, se guérir aisément, pendant que ceux qui étoient mieux soignés & enfermés dans des lieux échauffés, soit par des poëles, soit autrement, périssoient cruellement. Les paysans se guériroient plus aisément, si, dès qu'ils sont malades, ils se faisoient porter dans leurs granges, dont l'air, beaucoup plus frais & plus pur que celui de leurs maisons, seroit pour eux le meilleur des remedes. L'air que ces hommes respirent, dans de très-petites chambres, qui renferment jour & nuit le pere, la mere, sept ou huit enfants, & souvent plusieurs animaux, qui ne s'ouvrent jamais pendant six mois de l'année, & très-rarement pendant les six autres, est, en général, si mauvais, que si ceux qui les habitent, n'alloient pas souvent au grand air, ils périroient en très-peu de temps.

Que l'on applique ces réflexions aux pauvres habitants des Villes, pour la plupart aussi mal logés que les paysans, mais qui n'ont pas, comme ces derniers, la ressource d'un bon air, & qui, de plus, sont dans la malheureuse nécessité de se fixer à des occupations sédentaires, & qu'on en tire les conséquences.

que la maladie dont il eſt attaqué ; ce qui s'obſerve ſur-tout quand les fievres putrides, les dyſenteries & les autres maladies contagieuſes, exercent leur ravage.

Les Médecins, les Chirurgiens, & les autres perſonnes employées aux hôpitaux, doivent avoir ſoin, pour leur propre conſervation, que les maiſons ſoient fournies de ventilateurs convenables ; ces perſonnes, obligées de paſſer une partie de leur vie au milieu des malades, courent le haſard de le devenir eux-mêmes, en reſpirant un air corrompu. Tout hôpital, toute maiſon deſtinée aux malades, doivent être dans une ſituation favorable pour l'air, & à une certaine diſtance des grandes Villes (1).

(1) Il eſt juſte que toute perſonne qui s'occupe de la ſanté des malades, penſe à la ſienne. Nous allons donner quelques préceptes généraux, que l'expérience a confirmés les plus ſurs, pour ſe garantir des *miaſmes* auxquels, ſoit par état, ſoit par humanité, on eſt obligé de s'expoſer. Il n'eſt preſque point de Maladies, comme le dira notre Auteur, Chapitre IX, qui ne ſoient contagieuſes. Cette vérité ſe manifeſte ſur-tout dans les hôpitaux, dans les infirmeries, où il y a beaucoup de malades raſſemblés dans une même ſalle, dans une même chambre. Or, ſoit dans les hôpitaux, ſoit chez les malades, le renouvellement de l'air eſt le

CHAPITRE V.

De l'Exercice.

LA plupart des hommes gémiſſent ſur la dure néceſſité dans laquelle ils ſont, de gagner leur pain par un tra-

---

plus ſouverain des préſervatifs. Les Médecins en font tous les jours l'expérience. Ils s'expoſent impunément aux miaſmes de la petite vérole, de la rougeole, de la gale, des fievres même putrides : s'ils ont attention que l'on renouvelle l'air qui entoure le malade, ce ſeul moyen leur ſuffit dans ces cas. Mais comme toutes les Maladies ne ſont pas contagieuſes au même dégré, ce moyen ne ſuffiroit pas dans toutes les circonſtances, par exemple, dans les fievres malignes, peſtilentielles, &c. il faut alors avoir recours à des voies plus promptes.

Les acides, & ſur-tout le vinaigre, rempliſſent parfaitement cette indication. On s'en lave la bouche pluſieurs fois le jour, on reſpire continuellement, auprès du malade, une éponge qui en eſt imbibée, on en humecte ſes habits, ſur-tout ſa chemiſe, avant que de ſe préſenter auprès des malades. Tels ont été les moyens qu'ont employés *Foreſtus*, *Portius*, *Sylvius*, *Diemerbroech*, qui ſe trouverent obligés de ſecourir des malades, dans pluſieurs peſtes conſécutives. Ce dernier ayant négligé un jour cette précaution, gagna la peſte. On emploie encore le vinaigre en fumigation, à la fumée duquel on s'expoſe pluſieurs fois par jour; on ſe frotte le corps de vinaigre camphré; on porte ſur ſes habits un ſurtout de toile cirée,

vail perpétuel ; mais cela eſt dans l'ordre de la nature. Car il eſt évident que

---

que l'on tient exactement boutonné ; on viſite ſes malades à jeun, autant qu'il eſt poſſible; on ſe ſert d'un citron verd, piqué de clous de girofle ; on évite avec ſoin de recevoir directement les vapeurs que les malades exhalent ; on crache ſouvent auprès d'eux ; car on a obſervé que ceux qui n'avaloient point leur ſalive, étoient moins ſujets que les autres à gagner la contagion ; on mâche des écorces de citron, d'orange, quelques racines aromatiques, telles que l'angélique, l'impératoire, ou du maſtic, du quinquina, ayant ſoin de ne pas avaler la ſalive ; on ſe met à un régime auſtere ; on fait uſage d'eau bien pure ; (*V. n.* 1, *p.* 187.) on boit un peu de bon vin dans ſes repas ; on prend de la limonnade ; on évite les liqueurs ſpiritueuſes ; on vit d'aliments ſimples, point de ragouts, à moins qu'ils ne ſoient aſſaiſonnés avec des acides ; enfin on ſuit à la lettre cette maxime, *rien de trop*.

Voilà, en peu de mots, ce qu'il convient de faire, quand on n'a pas encore gagné la contagion. Qu'on ſe garde bien de recourir à la ſaignée, aux purgations ; ces moyens ne ſont capables que de mettre les humeurs en mouvement, & de favoriſer l'action du venin dont on cherche à ſe garantir. Si, tandis qu'on eſt occupé auprès des malades, on ſe ſentoit quelqu'indiſpoſition ; ſi on avoit un cours de ventre, une dyſenterie, quelque dépôt, qui vînt à ſuppuration, on doit ſe garder de prendre des remedes propres à les arrêter entiérement ; plus d'une cataſtrophe en a fait voir le danger. La ſeule précaution dont on puiſſe faire uſage, & que l'on peut conſeiller univerſellement, c'eſt celle de pratiquer un cautere au bras ou à la jambe, que l'on feroit ſuppurer tant que la

l'exercice n'eſt pas moins néceſſaire à la conſervation de la ſanté, que les aliments. Ceux que la pauvreté oblige de travailler à la journée, pour gagner leur vie, ſont non-ſeulement les hommes les plus forts, mais en général ils ſont auſſi les plus heureux. Il eſt rare que l'induſtrie ne leur fourniſſe ce qui leur manque, & l'activité leur tient lieu de médecine. Les Laboureurs ſont particuliérement dans ce cas. La grande population des Colonies, & la vieilleſſe à laquelle parviennent ordinairement les Agriculteurs de tous les pays, prouvent,

---

contagion dureroit. L'expérience a prouvé que ce préſervatif a réuſſi dans une infinité de cas. Dans l'Ukraine, on a remarqué que tous ceux qui avoient des ulceres, de vieilles plaies, ne furent point attaqués de la peſte qui y regna en 1738 & 1739. M. *Hencius*, Médecin Allemand, dans une peſte dont Veniſe fut attaquée en 1656, conſeilla univerſellement l'uſage du cautere, & ſon conſeil produiſit de grands ſuccès. On éleva, en reconnoiſſance, à ce Médecin, un monument à la place Saint-Marc, avec cette inſcription : *Liberator patriæ à peſte*.

Quelque ſimples & peu nombreux que ſoient les moyens que nous propoſons contre la contagion, il n'y en a pas de plus efficaces pour s'en préſerver; tous les autres ſont inutiles ou dangereux. Si quelqu'un ſe trouvoit dans la néceſſité de ſe purger, il faudroit qu'il ne ſe servît que des purgatifs les plus doux, tels que la crême de tartre, la caſſe, les tamarins, &c.

d'une

d'une maniere évidente, que l'Agriculture eſt l'état le plus ſain, comme le plus utile.

L'homme fait paroître de bonne heure ſon gout pour l'exercice; & cette inclination eſt ſi puiſſante, qu'un enfant qui ſe porte bien, ne peut être forcé au repos, même par la menace de la punition.

Notre amour pour l'exercice eſt, ſans contredit, la plus forte preuve que l'on puiſſe apporter de ſon utilité. La nature n'inſpire pas en vain de telles diſpoſitions. Une loi qui paroît être univerſelle chez tous les hommes, c'eſt que, ſans exercice, on ne peut jouir de la ſanté. Tous les animaux, excepté l'homme, en prennent autant qu'il leur eſt néceſſaire. L'homme eſt le ſeul, excepté les animaux qui ſont ſous ſa direction, qui s'écarte de cette loi primitive, auſſi s'en trouve-t-il la victime.

L'inaction ne manque jamais de faire tomber les ſolides dans le relâchement; de-là des Maladies ſans nombre. Quand les ſolides ſont relâchés, ni la digeſtion, ni aucune des ſecrétions ne peuvent avoir lieu convenablement, & il en réſulte les conſéquences les plus fâcheuſes. Combien ne doivent point être relâ-

chées les fibres d'une perſonne qui paſſe tout le jour dans un fauteuil, ou ſur un canapé, & toute la nuit dans un lit de duvet? Ce n'eſt pas vouloir ſe mieux porter, que de ne ſortir qu'en voiture, en chaiſe, &c. Ces productions du luxe ſont ſi communes, qu'il eſt à craindre que les habitants des grandes Villes ne perdent à la fin l'uſage de leurs jambes. On a honte actuellement de ſe promener, dès qu'on a les moyens de ſe faire porter. Combien ne paroîtroient point ridicule aux yeux d'une perſonne qui ne ſeroit point familiariſée avec le luxe moderne, des jeunes gens, des hommes forts & vigoureux, ne pouvant ſe remuer qu'à l'aide de leurs valets! Combien ne paroîtroit pas ridicule à cette même perſonne, un homme gros & gras, victime des Maladies que lui a procuré le peu d'exercice, ſe faire traîner le long des rues à ſix chevaux (a)!

(a) Ce n'eſt point la néceſſité, c'eſt la mode, qui a multiplié les voitures, devenues ſi communes. Je connois des perſonnes chez qui les humeurs ſont en ſtagnation, faute d'exercice, qui n'oſent pas faire de viſites, à leurs plus proches voiſins, ſi ce n'eſt en carroſſe ou en chaiſe, crainte de ſe couvrir de ridicule. N'eſt-il pas étrange que les hommes ſoient aſſez foux pour mépriſer l'uſage de leurs jambes

C'eſt au défaut d'exercice que ſont dues, en général, les obſtructions des

---

& altérer leur ſanté, par pure vanité, ou par une ſimple condeſcendance à une mode ridicule (1)?

(1) Si cet uſage eſt moins commun en France, qu'en Angleterre, c'eſt que les richeſſes y étant moins répandues, le nombre des perſonnes qui ont des voitures y eſt moins conſidérable; car toutes les perſonnes qui ont équipage, dans ce pays, ſont dans le cas des reproches que notre Auteur fait à ſes compatriotes.

On a vu de nos Dames qui ne ſe ſont peut-être pas promenées à pied vingt fois depuis l'âge de 15 à 18 ans, temps où elles ont été mariées, juſqu'à la fin de leur vie. On en a vu ſe faire porter pour aller d'une piece de leur appartement dans une autre. On en a même vu, quoique jeunes & ſans autre infirmité qu'une délicateſſe imaginaire, ne vouloir ſe confier à leurs jambes, même chez elles, parce qu'elles s'étoient fortement perſuadées que leurs jambes n'étoient pas en état de les ſoutenir. Avec une telle inaction, avec une telle molleſſe, quelle peut être la ſanté de pareilles femmes? Quelle conſtitution pourront-elles procurer aux enfants qu'elles mettront au monde? Auſſi nos grands Seigneurs, nos fils de Financiers, & quelques-uns de nos Bourgeois, ne ſont-ils que des ſquélettes vivants, vieux à l'âge de trente ans, que le maraſme & l'étiſie tuent à quarante.

L'exercice eſt le ſeul moyen de rappeller tous ces gens-là à la vie. Tout le monde ſait que *Céſar*, malgré la conſtitution la plus délicate, devint un héros infatigable. Il ne dut cette complexion qu'aux exercices du champ de Mars & de la guerre. Et le grand *Henri IV*, à qui dut-il ce tempérament, à l'épreuve des plus

glandes, aujourd'hui ſi communes, & qui deviennent les Maladies les plus

---

grandes fatigues & des plus grands revers, ſi ce n'eſt à l'éducation ruſtique qu'eut la force de lui donner ſon ſage Aïeul?

Nos gens riches s'imaginent avoir fait beaucoup d'exercice, quand ils ſe ſont promenés une couple d'heures dans leurs voitures, bien ſuſpendues & ſur de beaux chemins; mais ils ſe trompent. Cet exercice n'en eſt pas un pour les gens en ſanté; à peine peut-il être conſeillé pour tel aux perſonnes malades. Le véritable exercice eſt celui qui met toutes les parties du corps en mouvement, & que l'on prend en plein air. (*V. n. a, p.* 254.) Mais malheureuſement les diverſes eſpeces d'exercices, ſi cultivées chez les Anciens, ſont tombées dans un ſi grand diſcrédit, que dans preſque toutes les Villes, ces hommes, qu'on appelle les *honnêtes gens*, auroient preſque honte de s'en amuſer; ils ne veulent pas ſentir que l'abandon des ces utiles plaiſirs, eſt une des cauſes principales de l'augmentation des Maladies de langueur. Il ſeroit bien à ſouhaiter qu'on les rappellât au moins dans les établiſſements qui ſe multiplient de nos jours, pour l'inſtruction de la jeuneſſe, & que la *gymnaſtique*, cette partie de la Médecine qui concerne le mouvement & qui comprend tous les exercices du corps, pour la conſervation & le rétabliſſement de la ſanté, redevînt, comme autrefois, un objet des ſoins des directeurs & des amuſements des jeunes gens. Je comprends ſous ce mot général, les jeunes perſonnes du ſexe, dont la vie ſédentaire ruine la ſanté, & j'oſe dire même le bonheur de la ſociété.

Quand nous ſommes appellés par des gens attaqués de Maladies, dont la cauſe eſt l'inaction, & que nous leur conſeillons l'exercice, comme le ſeul ſpécifique dans ces cas,

opiniâtres. Tant que le foie, les reins & les autres glandes font bien leurs

---

nous fommes affaillis par les raifons fans nombre qu'ils nous apportent. A les entendre, prefque tous font dans des circonftances qui exigent abfolument qu'ils foient fédentaires. Chez les uns, leur fortune dépend de leur affiduité à leur maifon; chez les autres, c'eft leur fureté; chez ceux-ci, ce font leurs travaux; chez ceux-là, c'eft le gout de la folitude. Si, par hafard, il s'en trouve qui avouent qu'ils foient affez libres à cet égard, ils ne font pas plus dociles; & pour couvrir leur opiniâtreté, ils ne manquent pas de s'autorifer de l'exemple de quelques hommes, qui ont confervé leur fanté, jufques dans une vieilleffe avancée, fans faire d'exercice. De ce nombre font les Gens de Lettres, qui s'autorifent encore de l'exemple des femmes; mais ils fe font une illufion funefte. S'il y a en effet plufieurs femmes, car malheureufement cela ne regarde pas le grand nombre, qui fe portent affez bien, fans prendre de mouvement, c'eft, dit M. *Tiffot*, qu'elles ont d'autres fecours qui, chez elles, facilitent la circulation; c'eft que la nature les a rendues plus fufceptibles de fenfations agréables; c'eft qu'elle leur a donné un plus grand fonds de gaieté; c'eft qu'elles caufent davantage, & ce babil eft une forte d'exercice, proportionnée à leurs befoins; c'eft qu'elles mangent la plupart moins; c'eft qu'elles ne s'épuifent point par les méditations, qui tuent les Savants; c'eft qu'elles font attentives à mille petits événements de fociété, qu'un homme, abforbé dans fes travaux, n'apperçoit feulement pas, & qui font pour elles des objets affez confidérables, pour mettre les paffions en jeu, au dégré qu'il faut pour entretenir la circulation, fans fatiguer les organes. Si l'on

fonctions, la ſanté eſt rarement altérée ; mais s'ils viennent à être malades, c'en eſt fait de la ſanté. L'exercice eſt le plus ſûr & le ſeul remede que nous connoiſſions contre les obſtructions. Il eſt vrai qu'il ne réuſſit pas toujours comme remede ; cependant il y a tout lieu de croire que quand on l'emploiera convenablement & à temps, il ſera de la plus grande utilité dans les Maladies. Ce qu'il y a de certain, c'eſt que toutes les perſonnes qui prennent de l'exercice, autant qu'il eſt néceſſaire, connoiſſent à peine les obſtructions ; au lieu qu'elles affligent preſque tous ceux qui vivent dans l'indolence & dans l'inaction.

La foibleſſe des nerfs doit être la ſuite conſtante du défaut d'exercice. Il n'y a que l'exercice en plein air qui puiſſe fortifier les nerfs, ou prévenir cette foule nombreuſe de Maladies, qui ont leur ſource dans le relâchement de ces organes. Nous voyons rarement les perſonnes actives & laborieuſes, ſe plaindre

---

trouve des hommes du monde qui vieilliſſent & ſe portent bien, malgré leur inaction, on découvrira preſque toujours, en les examinant, qu'ils ont eu les mêmes avantages dont je viens de prouver que les femmes jouiſſent.

de Maladies de nerfs; elles sont réservées pour *les enfants de l'abondance & des plaisirs.* On a vu plusieurs malades de cette espece, qui, réduits de l'état d'opulence à celui de misere, ou à un travail journalier, ont été guéris. On voit, d'après ce que nous venons de dire, quelle est la source des Maladies nerveuses, & quels sont les moyens de les prévenir.

Si la transpiration (*V. n.* 1, *p.* 221.) n'a pas son plein & entier effet, il est impossible de jouir d'une parfaite santé; & le défaut d'exercice en est la premiere cause. La matiere de la transpiration retenue dans la masse des humeurs, vicie ces dernieres, & occasionne la goutte, les fievres, les rhumatismes, &c. L'exercice seul pourroit guérir beaucoup de Maladies, regardées comme incurables, & prévenir celles contre lesquelles les remedes sont infructueux (1).

(1) L'exercice, dit M. *Whytt*, est d'une si grande utilité pour fortifier le genre nerveux, que si les personnes attaquées de Maladies de nerfs n'en font pas, ce sera en vain qu'elles prendront les médicaments qui sont ordinairement les plus efficaces contre leurs maux. De tous les divers exercices, l'*équitation* a été jugée, avec raison, le meilleur pour fortifier. *Sydenham*, recommandant l'exercice dans les

Un Auteur de ces derniers temps, (M. *Cheyne*) dans son excellent Traité *de la Santé*, dit que les personnes foibles & valétudinaires, doivent faire de l'exercice une pratique de Religion. Nous sommes de cet avis, non-seulement pour les personnes foibles & valétudinaires, mais encore pour toutes celles dont les occupations n'exigent pas un exercice suffisant; tels sont les Ouvriers, les Marchands, les Gens de Lettres (*a*). L'usage de l'exercice doit

---

Maladies hypocondriaques & hystériques, conseille celui qu'on prend à cheval, comme le plus utile. En effet, l'équitation contribue beaucoup à la digestion, à la sanguification ou conversion du chyle en sang, ainsi qu'à la distribution & à la secrétion de tous les fluides. Elle augmente les forces du corps, aussi-bien que celles de l'estomac & des intestins. Enfin l'équitation est préférable, dans ce cas, à la promenade à pied, parce que celle-là secoue davantage le corps, & qu'elle le fatigue moins. Mais il est à propos d'observer, que de faire un exercice violent, & sur-tout à cheval, lorsque l'on a l'estomac rempli d'aliments, dérange les fonctions de cet organe, le fait souffrir, retarde la digestion, au lieu de la favoriser. (*Traité des Maladies nerv. t. II, p.* 190, 191.)

(*a*) Les occupations sédentaires doivent être sur-tout celles des femmes. Les femmes supportent mieux d'être renfermées, que les hommes; & elles sont plus propres aux especes d'occupations qui ne demandent point beaucoup de force. Il est assez ridicule de voir des hommes forts & robustes faire des épingles, des ai-

être aussi réglé que celui des repas. On peut, en général, s'y livrer, sans né-

guilles, des roues de montres, &c. tandis que bien des femmes s'occupent des travaux de la Campagne, qui, pour la plus grande partie, sont très-pénibles. Ce qu'il y a de certain, c'est que nous manquons d'hommes, pour les travaux difficiles, tandis que la moitié des femmes sont rendues inutiles, faute d'occupations proportionnées à leurs forces, &c. Si l'on élevoit les filles à des ouvrages de méchanique, nous n'en verrions pas un si grand nombre se prostituer pour gagner leur vie, & nous ne manquerions pas d'hommes pour les travaux importants de la Navigation & de l'Agriculture (1).

(1) Cette réflexion paroît très-sage. On ne voit pas en effet pourquoi, outre les métiers dont parle notre Auteur, tout ce qui concerne la couture dans celui de Tailleur, n'est pas entre les mains des femmes. Il n'y avoit point de Tailleurs parmi les anciens; les habits des hommes se faisoient dans la maison par les femmes. « Jamais garçon, dit le célebre *Rousseau*, n'aspi» ra de lui-même à être Tailleur; il faut de l'art » pour porter à ce métier de femme, le sexe pour » lequel il n'est pas fait. L'épée & l'aiguille ne » sauroient être maniées par la même main. Si j'é» tois Souverain, je ne permettrois la couture & » les métiers à l'aiguille, qu'aux femmes, aux » boiteux, & aux autres hommes incommodés, » réduits à vivre comme elles. » (*Emile*, *t. II*, *p.* 88.) Les Compositeurs d'Imprimerie, les Doreurs de Livres, les Cordonniers, les Perruquiers, les Bourreliers, les Gaîniers, &c. sont dans le même cas; leurs travaux peuvent être exercés par les femmes : & le transport de ces métiers, qui efféminent, ramollissent les hommes, à celles auxquelles ils sont plus propres, rendroit à l'Etat des milliers d'hommes, dont il a besoin, sur-tout pour la Campagne.

gliger ses affaires & sans perdre de temps.

L'indolence n'a jamais tant nui à la santé, que lorsqu'elle a introduit la coutume de rester trop long-temps au lit le matin. Cette coutume est presque générale dans les grandes Villes. On s'y leve rarement avant huit ou neuf heures. Cependant le matin est, sans contredit, le temps le plus propre à l'exercice, parce que l'estomac est vuide, & que le corps a puisé de nouvelles forces dans le sommeil. D'ailleurs, l'air du matin fortifie les nerfs, & remplit, jusqu'à un certain point, l'indication du bain froid. Que ceux qui sont accoutumés à rester au lit jusqu'à huit ou neuf heures, se levent à six ou sept; qu'ils emploient une couple d'heures à se promener, à monter à cheval, ou à faire quelque exercice en plein air, ils se trouveront l'esprit plus gai, plus serein, pendant tout le jour; ils auront plus d'appétit, & tout le corps en deviendra plus fort. On s'accoutume bientôt à se lever matin, & à le trouver agréable; rien ne contribue plus à la conservation de la santé.

Les Gens inactifs se plaignent perpétuellement de douleurs dans l'estomac, de vents, de gonflements, d'in-

digestions, &c. Ces Maladies, source de mille autres, ne cedent point aux remedes; elles ne peuvent être guéries que par l'exercice fort & continué, auquel rarement elles résistent. (*V. n.* 1, *p.* 243.)

L'exercice, autant qu'il est possible, doit toujours être pris en plein air. Si les circonstances s'y refusent, il faut s'exercer dans l'intérieur des maisons, soit à mettre en branle une cloche sans battant, soit à danser (1), à faire des

(1) La danse est, de tous les exercices, celui qui réunit le plus d'avantage pour les femmes; elle est, pour les personnes du sexe, ce que l'équitation est pour les hommes. » Je sais que » les séveres instituteurs ne veulent pas qu'on » apprenne aux jeunes filles, ni chants, ni » danse, ni aucun des arts agréables. Cela pa- » roît plaisant; & à qui veulent-ils donc qu'on » les apprenne? aux garçons? A qui des hom- » mes ou des femmes appartient-ils d'avoir ces » talents par préférence? A personne, répon- » dront-ils, &c. » (*Emile.*)

Mais comme nous n'envisageons pas ici la danse comme un art, mais seulement comme un exercice favorable à la santé, nous ne craindrons pas les reproches de ces *Aristarques.* Nous ne conseillons point d'apprendre à faire des pas, à les mésurer, à les cadencer, à décrire régulièrement des cercles, des quarrés, des diagonales; la danse, sous ce point de vue, mérite à peine le nom d'exercice. Ce sont des sauts, ce sont des courses, c'est la société, c'est la gaieté bruyante qu'elle entraîne, qui nous la font regarder comme un des moyens les plus

armes, &c. Il n'eſt pas néceſſaire de ſe fixer à un ſeul genre d'exercice; le meilleur moyen eſt de ſe livrer à tous, alternativement, & de s'en tenir le plus long-temps à celui qui eſt le plus approprié aux forces & à la conſtitution. L'eſpece d'exercice qui met en action le plus d'organes, eſt toujours celui que l'on doit préférer: tels ſont la promenade, les courſes, l'exercice du cheval, de la nage, de la culture de la terre, &c.

Il eſt ſans doute à regretter que les plaiſirs d'exercice ſoient actuellement ſi peu en uſage; ces plaiſirs porteroient le peuple à s'exercer davantage qu'il ne le fait ordinairement, & ſeroient d'une grande utilité à ceux qui ne ſont pas obligés de travailler pour gagner leur vie. Comme ces plaiſirs ne ſont plus en vigueur, ceux d'un genre ſédentaire ont prévalu. Mais ces derniers ne ſont utiles qu'à faire perdre le temps; au lieu de récréer, ils demandent ſouvent plus d'application que l'étude ou les affaires. Tout ce qui contraint de reſter aſſis, à moins que ce ne ſoient des

utiles pour faciliter la circulation, les excrétions, & propres à ſuppléer aux occupations ſédentaires auxquelles la plupart des femmes ſont deſtinées.

occupations néceſſaires, doit toujours être évité (1). Les plaiſirs qui procu-

(1) Le jeu n'eſt pas un amuſement; il eſt la reſſource des gens déſœuvrés. Les Lacédémoniens bannirent entiérement le jeu de leur République. On raconte que *Chilon*, un de ſes Citoyens, ayant été envoyé pour conclure un traité d'alliance avec les *Corinthiens*, fut tellement indigné de trouver les Magiſtrats, les femmes, les jeunes, les vieux Officiers, tous occupés au jeu, qu'il s'en retourna promptement, en leur diſant que ce ſeroit ternir la gloire de Lacédémone, que de s'allier avec un peuple de joueurs.

Le gout du jeu, fruit de l'avarice & de l'ennui, ne prend que dans un eſprit & un cœur vuides. Tout homme, qui a des ſentiments & des connoiſſances, peut ſe paſſer d'un tel ſupplément. Les affaires & l'exercice ne doivent pas laiſſer de temps à ſi mal remplir : on voit rarement les penſeurs ſe plaire beaucoup au jeu, qui ſuſpend cette habitude, ou la tourne ſur d'arides combinaiſons ; & les artiſtes, & les ouvriers, qui ne quittent leur travail que pour ſe récréer, ſe garderont bien d'employer leurs moments de loiſir à pâlir ſur une carte, ſur un coup de dame, de dé, &c. De quelque maniere qu'on enviſage le jeu, il eſt rare qu'il ſe tienne dans les bornes que ſon nom promet; il ſe change en habitude puérile, s'il ne tourne pas en paſſion funeſte. On connoît, à ce ſujet, les vers ſi délicats & ſi pleins de vérité de Madame *Deshoulieres*.

Le deſir de gagner, qui nuit & jour occupe,
Eſt un dangereux aiguillon.
Souvent, quoique l'eſprit, quoique le cœur ſoit bon,
On commence par être dupe,
On finit par être frippon.

rent le meilleur exercice, font ceux de la chaſſe, de la lance, le jeu de croſſe, de paume, &c. (*a*) Ces exercices des membres favoriſent la tranſpiration, fortifient les poumons, & donnent de la fermeté & de l'agilité à tout le corps.

Ceux qui le peuvent, doivent monter à cheval deux ou trois heures par jour; les autres doivent employer le même temps à ſe promener. L'exercice ne doit jamais être continué trop long-temps. La fatigue lui ôte tout ſon prix; & au lieu de fortifier le corps, elle l'affoiblit. (*V. n.* 1, *p.* 247.)

(*a*) Le *golff* eſt un jeu très-commun dans le Nord de l'Angleterre; il procure un excellent exercice au corps: on peut toujours s'y livrer, pourvu que ce ſoit avec modération, de maniere qu'on ne s'échauffe pas trop, & qu'on ne ſoit pas trop fatigué. Il eſt préférable au jeu de croſſe, de paume, ou à tout autre qui ſont plus violents (1).

(1) Le golff, inconnu dans ce pays-ci, ſe joue avec une balle & de petits maillets, qui ont de longs manches minces & flexibles. On poſe la balle ſur une petite pierre, qui lui donne une certaine élévation, & on la lance au moyen du maillet. Les joueurs ſe mettent ſur la même file; celui qui envoie le plus loin, gagne. On voit que ce jeu a quelque rapport à celui, autrefois commun à Paris, qu'on appelloit *mail*. Il y a en Languedoc, en Provence, un jeu qui lui reſſemble beaucoup, & que les gens de ces Provinces nomment encore mail.

Tous les hommes doivent s'imposer une espece de nécessité de l'exercice. L'indolence comme tous les autres vices, à mesure que l'on s'y livre, prend du crédit & devient à la longue agréable. De-là ceux qui avoient du gout pour l'exercice dans leur jeunesse, le prennent en aversion par la suite. C'est le cas de la plupart des hypocondriaques & des goutteux, qui, par ce moyen, rendent leurs Maladies, en quelque sorte, incurables.

Il y a des pays dans lesquels certaines loix obligent tout homme, de quelque condition qu'il soit, d'apprendre quelques-uns des arts méchaniques. Il importe peu que ces loix aient été créées pour conserver la santé, ou pour faire fleurir les Manufactures. Ce qu'il y a de certain, c'est que si tous les hommes s'amusoient ou s'exerçoient à ces occupations, ils pourroient en retirer les effets les plus avantageux. Ils se feroient plus d'honneur en ne produisant qu'un très-petit nombre de leurs ouvrages, qu'en ruinant la plupart de leurs semblables, soit par le jeu, soit par la débauche. De plus, un homme riche, en s'appliquant à quelques arts méchaniques, peut les perfectionner, & par-là

rendre un grand ſervice à la ſocié-té (1).

L'indolence occaſionne, non-ſeulement des Maladies, mais encore elle rend les hommes inutiles à la ſociété, & donne naiſſance à toutes ſortes de vices. Dire d'un homme que c'eſt un oiſif, c'eſt dire plus que ſi on l'appelloit vicieux. Quand l'eſprit n'eſt point occupé de quelque objet utile, il faut qu'il ſoit à la pourſuite de quelque plaiſir, ou qu'il médite quelque mauvaiſe action. De-là, comme d'une ſource, découlent tous les malheurs qui affligent l'humanité. L'homme n'eſt certai-

(1) Le grand ſecret de l'éducation, eſt de faire que les exercices du corps & ceux de l'eſprit ſervent toujours de délaſſement les uns aux autres. Ce ſecret eſt celui de la vie heureuſe & de la ſanté conſtante. Un Savant qui ſauroit faire des inſtruments de mathématique, des lunettes, des téleſcopes, &c. trouveroit, dans ces occupations, de quoi remplir agréablement ces inſtants, où l'eſprit, fatigué, refuſe des aliments à l'imagination, & force de quitter tout ouvrage de compoſition. Un homme d'affaire trouvera, dans les occupations du tour, dans les ouvrages de méchanique, les délaſſements les plus agréables; mais les artiſtes, les ouvriers, tous les hommes, en général, trouveront, dans le jardinage, dans les travaux de la Campagne, l'antidote du redoutable ennui, & le préſervatif le plus ſûr contre toutes les Maladies.

nement pas fait pour l'indolence. Ce vice renverse tous les desseins pour lesquels il a été créé, tandis que la vie active est le rempart le plus puissant de la vertu, & la conservatrice la plus souveraine de la santé.

CHAPITRE VI.

Du Sommeil & des Habits.

§ I. *Du Sommeil.*

LE sommeil ne demande pas moins à être réglé, que le régime. Trop peu dormir affoiblit les nerfs, épuise les esprits & cause des Maladies. Trop dormir rend l'esprit & le corps pesants, dispose à l'apoplexie, à la léthargie & aux autres Maladies de ce genre. Un juste milieu est la regle que l'on doit suivre. Mais il est difficile de fixer la quantité du sommeil. Les enfants en demandent davantage que les adultes; les gens laborieux, que les gens oisifs; ceux qui mangent & boivent beaucoup, que ceux qui vivent avec tempérance. Il est en outre difficile de mesurer la quantité du sommeil par le temps,

puisqu'une personne sera souvent plus reposée après cinq ou six heures de sommeil, qu'une autre après huit ou neuf.

On peut satisfaire les enfants & les laisser dormir tant qu'ils le desirent; mais pour les adultes, *six* ou *sept heures* suffisent, & personne ne doit en prendre plus de *huit*. Les personnes qui restent au lit plus de huit heures, sommeillent plus qu'elles ne dorment. Elles ne sont qu'agitées; elles ne font que rêver la plus grande partie de la nuit; elles sont abymées vers le matin, & cet état dure jusqu'à midi. Le meilleur moyen de rendre le sommeil salutaire, c'est de se lever de bonne heure. La coutume nonchalante de rester neuf ou dix heures au lit, non-seulement rend le sommeil moins salutaire, mais encore dispose les nerfs au relâchement, à la foiblesse.

La nature a voulu que la nuit fût le temps du sommeil. Rien de plus contraire à la santé, que de veiller la nuit. C'est le plus grand des malheurs qu'un usage aussi destructeur de la santé, soit si fort à la mode. Nous voyons tous les jours combien le défaut de sommeil, dans le temps convenable, ruine promptement le tempérament le

mieux conſtitué, par l'aſpect blême & défiguré de ceux qui, ſelon l'expreſſion ordinaire, *font du jour la nuit, & de la nuit le jour* (1).

Pour rendre le ſommeil ſalutaire, il eſt néceſſaire de prendre un exercice ſuffiſant pendant le jour, de ſouper légérement, & enfin de ſe coucher l'eſprit auſſi gai & auſſi tranquille, qu'il eſt poſſible.

Il eſt certain que l'excès d'exercice, comme ſa trop petite quantité, s'oppoſe également au ſommeil. Cependant nous voyons rarement que les perſonnes actives & laborieuſes ſe plaignent de ne pas repoſer la nuit. Nous voyons, au contraire, que ce ſont les oiſifs & les

(1) Il faut un long ſommeil aux enfants, parce qu'ils font un extrême exercice. L'un ſert de correctif à l'autre ; auſſi voit-on qu'ils ont beſoin de tous deux. Mais ſept à huit heures ſuffiſent aux adultes. Le temps du repos eſt celui de la nuit ; il eſt marqué par la nature. C'eſt une obſervation conſtante, que le ſommeil eſt plus tranquille & plus doux, tandis que le ſoleil eſt ſous l'horiſon ; au lieu que l'air, échauffé de ſes rayons, ne maintient pas nos ſens dans un auſſi grand calme. Auſſi l'habitude la plus ſalutaire eſt certainement de ſe lever & de ſe coucher avec le ſoleil ; d'où il ſuit que, dans nos climats, l'homme & tous les animaux ont, en général, beſoin de dormir plus long-temps l'hiver que l'été.

indolents, qui, en général, paſſent de mauvaiſes nuits. Eſt-il étonnant que le lit ne ſoit pas agréable à une perſonne qui reſte tout le jour dans un fauteuil? Une grande partie des plaiſirs de la vie conſiſte dans l'alternative du repos & du mouvement; & quiconque ne connoît point le dernier, n'eſt point dans le cas de gouter les douceurs du premier. Un ouvrier, qui fatigue, goute plus de vrais plaiſirs à table & au lit, que ceux qui ne font pas d'exercice, quelque ſomptueux que ſoient leurs repas, quelque mollets que ſoient leurs couchers.

C'eſt une vérité, même proverbiale, *que petits ſoupers donnent grand ſommeil.* La plupart des perſonnes ſont ſures d'avoir de mauvaiſes nuits, pour peu qu'elles faſſent d'excès à ſouper; (*V. n.* 1, *p.* 217.) & ſi elles s'endorment, les aliments dont leurs eſtomacs ſont ſurchargés, oppriment ce viſcere, troublent l'eſprit, occaſionnent des rêves effrayants, produiſent un ſommeil interrompu, l'*incube*, &c. Mais ſi ces mêmes perſonnes ne ſe couchent qu'après un ſouper léger, ou veillent pour laiſſer faire la digeſtion de ce qu'elles ont mangé, elles goutent les douceurs

du repos & se levent défatiguées. Il est vrai qu'il y a quelques personnes qui ne peuvent se coucher sans avoir pris quelques nourritures solides le soir; mais cela ne les oblige pas de faire un grand souper. D'ailleurs, ce ne peut être que celles qui se sont d'elles-mêmes habituées à cet usage, & qui ne prennent pas une suffisante quantité d'aliments solides dans le jour.

Rien n'est plus capable de troubler notre repos, que le chagrin. Quand l'esprit n'est pas à son aise, on goute rarement un sommeil tranquille. Ce grand avantage de l'humanité s'éloigne souvent du malheureux qui en a le plus de besoin; tandis qu'il vient trouver celui qui est heureux & content. Cette vérité devroit engager tous les hommes à faire tous leurs efforts pour ne se coucher que lorsque leur esprit est le plus tranquille possible. Il y a des personnes qui, à force de s'abymer dans des réflexions tristes & désagréables, ont tellement éloigné le sommeil, qu'elles n'ont jamais pu le gouter par la suite (1).

(1) La bonne conduite est la mere de la gaieté; la gaieté est la mere de la santé; la santé est la mere du doux sommeil. On voit donc que

Le sommeil, pris dans le commencement de la nuit, est, en général,

---

le sommeil tranquille ne peut se trouver, où la pureté des mœurs ne se trouve pas; parce que où manque cette derniere, la tranquillité de l'ame, le contentement de l'esprit, ne sauroient avoir lieu. Le chagrin, la tristesse, dans un homme fait, ne peut être que le fruit des remords, qui jettent les fibres dans le relâchement, troublent les digestions, détruisent les forces, & conduisent à la destruction universelle de tout le corps.

Il n'y a personne qui ne trouve sa leçon dans les caracteres de l'homme heureux d'*Horace*. *Mens conscia recti in corpore sano.* Malheur à ceux qui, s'occupant sans cesse du beau & de l'honnête, voient le bien & font le mal. Ils se privent par-là du plus doux des plaisirs, le souvenir d'une bonne action, dont les effets, comme ceux de tous les sentiments agréables, sont de porter, dans toutes les fonctions, une force, une aisance, une régularité, qui font la base d'une santé ferme & constante. On ne peut penser qu'avec délices à la fin douce & consolante de ces hommes respectables, qui, suivant le conseil de *Pline*, *avoient vécu pendant toute leur vie, comme on se propose de vivre quand on est bien mal*; & qui ont joui, jusqu'au bord du tombeau, dans une vieillesse avancée, des douceurs d'une conscience sans reproche, de la vivacité de leurs sens & de la force de leur génie. Le célebre Historien *Paul Jove* ayant demandé, avec étonnement, à *Nicolas Léonicéni*, l'un des hommes de Lettres les plus illustres, dans le seizieme siecle, par quel secret il avoit conservé, pendant plus de quatre-vingt-dix ans, une mémoire sure, des sens entiers, un corps droit & une santé pleine de vigueur; ce Médecin lui répondit

celui qui délaſſe & défatigue le plus : que cela ſoit l'effet de l'habitude ou non, c'eſt ce qu'il eſt difficile de dire. Cependant comme les hommes ſont accoutumés à ſe coucher de bonne heure dans l'enfance, il eſt à préſumer que, dans la ſuite, le ſommeil, à cette heure, leur devient plus favorable par l'habitude. Mais que le commencement de la nuit ſoit le meilleur temps pour le ſommeil, ou qu'il ne le ſoit pas, le commencement du jour eſt certainement le meilleur, pour les affaires & pour les plaiſirs. J'ai vu peu de perſonnes ſe levant matin, ne pas jouir de la meilleure ſanté.

§ II. *Des Habits.*

Les habits doivent être relatifs aux climats que l'on habite. La coutume a ſans doute une grande influence dans ce cas ; mais elle n'a jamais pu changer la nature des choſes au point de faire que le même habit pût convenir à un habitant de la nouvelle Zemble & à un habitant de la Jamaïque. Il n'eſt pas, à la vérité,

---

que c'étoit l'effet de l'innocence des mœurs, de la tranquillité de l'eſprit & de la frugalité. *Léoniséni* naquit à Vicenze en 1428, & mourut à Ferrare en 1524, après y avoir enſeigné & pratiqué la Médecine plus de 60 ans.

nécessaire d'observer une exacte proportion, entre la quantité d'habits que nous portons, & le dégré de latitude que nous habitons; cependant l'on ne peut s'empêcher de faire attention à la chaleur du pays, à la fréquence, à la violence des vents, &c.

Dans la jeunesse, où le sang a un fort dégré de chaleur, où la transpiration est facile, il est moins nécessaire de couvrir le corps d'une grande quantité d'habits; mais dans l'âge avancé, lorsque la peau devient serrée & que les humeurs ont moins de chaleur, il faut en augmenter la quantité. La plupart des Maladies viennent, dans le dernier âge, du défaut de transpiration : on peut les prévenir jusqu'à un certain point, en augmentant convenablement les habits, ou en portant ceux qui sont plus capables de favoriser cette transpiration, comme les habits de coton, de flanelle, de laine, ouatés, &c.

La flanelle est actuellement portée par la plupart de nos jeunes gens. Cette habitude est absolument déplacée. Non-seulement elle les affoiblit & les rend délicats, mais encore elle fait que la flanelle devient moins utile, quand les

les occaſions la rendent néceſſaire. Jamais les jeunes perſonnes ne doivent porter de flanelle, à moins que les rhumatiſmes ou quelqu'autre Maladie ne le demandent.

Les habits doivent toujours être relatifs à la ſaiſon de l'année. Un habit aſſez chaud pour l'été, ne le ſeroit pas aſſez pour l'hiver. Il faut cependant apporter la plus grande précaution dans le changement des habits de ſaiſon. Il ne faut, ni quitter les habits d'hiver trop tôt, ni porter les habits d'été trop longtemps. Dans ce pays, l'hiver commence ſouvent de très-bonne heure, & nous voyons encore des froids dans les premiers mois de l'été. La prudence exigeroit qu'on ne changeât pas d'habit tout de ſuite, mais qu'on le fît graduellément ; & dans ce pays il ſeroit preſque inutile de changer d'habits, ſurtout pour ceux qui ont paſſé le milieu de leur âge (1).

(1) Pour éviter toute erreur dans le changement d'habits de ſaiſon, il faudroit, comme nous l'avons conſeillé, (*V. n.* 1, *p.* 37) qu'on accoutumât les hommes, dès leur enfance, à s'endurcir au froid & au chaud, & à contracter une eſpece d'habitude avec les intempéries des ſaiſons. Il réſulteroit un autre avantage de cette pratique ; c'eſt qu'en ne s'appro-

Les habits deviennent ſouvent nuiſibles à la ſanté, parce que dans la forme

---

chant pas du feu, on échapperoit à ces tranſitions ſubites du chaud au froid, plus dangereuſes encore que les changements trop prompts ou trop tardifs de nos habits. Car c'eſt moins dans nos habits qu'il faut chercher la cauſe des accidents auxquels on eſt ſi expoſé au renouvellement des ſaiſons, que dans notre conduite, toujours mal entendue, de diriger, ſoit la chaleur, ſoit la fraîcheur. Il eſt auſſi dangereux pour un homme de paſſer les journées d'hiver, tantôt à ſe tapir au coin d'un grand feu, les fenêtres, les portes bien cloſes, tantôt à ſortir au grand air pour vaquer à ſes affaires, qu'il le ſeroit pour ce même homme, de prendre, dans un jour de forte chaleur, pluſieurs bains à la glace. Il eſt impoſſible qu'une perſonne qui reſte pendant pluſieurs heures dans une chambre, dont la température eſt à 12, 15 dégrés du Thermometre de M. de Réaumur, quelquefois davantage, & qui s'expoſe tout-à-coup à l'air extérieur, qui, peut-être, dans la même journée, à 10, 12 dégrés au-deſſous de la glace, n'éprouve, quelque couverte qu'elle ſoit, une ſuppreſſion de tranſpiration, ſource de Maladies ſans nombre.

Il eſt rare de voir une perſonne qui n'a pas les moyens de ſe faire bien fermer, d'entretenir de grands feux dans ſes appartements, d'avoir des habits fourrés, attaquée, à l'entrée de l'hiver, de rhumes, de fluxions, dont ſont accablés les gens riches. Les Campagnes nous fourniſſent des exemples journaliers d'hommes, qui ne connoiſſent d'autre maniere de ſe chauffer que par l'exercice, qui n'ont jamais ſu ce que c'eſt que les flanelles, &c, qui, hiver comme été, portent la même étoffe, & ne ſont jamais attaqués de rhumes, de catarres, de rhuma-

qu'on leur donne, on ne conſulte que la parure & la vanité. Il paroît que de

---

tiſmes, &c. J'ai vu un homme à Paris, pere d'une nombreuſe famille, mourir âgé de près de 80 ans, ſans avoir jamais augmenté ſes habits, ſans s'être jamais chauffé par beſoin; ſes enfants ſuivent ſon exemple, & ne connoiſſent aucune des indiſpoſitions cauſées par une tranſpiration arrêtée.

C'eſt une vérité, reconnue univerſellement, que les rhumes, les fluxions, & pluſieurs Maladies inflammatoires, ſi communes dans les ſaiſons froides, ne ſont dues qu'à une tranſition ſubite du chaud au froid. Or ſi l'air des appartements étoit au même dégré de chaleur que l'air extérieur, on ſe garantiroit de tous ces accidents. Mais nous ſommes bien loin de nous comporter ainſi; nous échauffons d'autant plus nos appartements, que le froid eſt plus grand; de ſorte que ſouvent il y a vingt dégrés de différence, entre l'air que l'on reſpire dans une chambre, & celui qu'on va reſpirer ſi l'on ſort dehors. On a beau ſe couvrir, ſe ſurcharger d'habits: pour peu qu'on faſſe attention aux propriétés de l'air, on ſentira qu'on ne pourra jamais fuir ſes effets, qui ne deviennent funeſtes que par notre conduite.

Ce ſeroit donc un ſervice réel à rendre à l'humanité, que d'accoutumer les enfants à être inſenſibles aux impreſſions des ſaiſons. La nature ſemble nous donner elle-même ce conſeil, en inſpirant aux enfants de l'averſion pour le feu & de l'amour pour l'exercice. Il ne s'agit que d'entretenir ce goût naturel. Les mouvements perpétuels dans leſquels ils vivent, les empêchent de s'appercevoir de la tranſition d'une ſaiſon à une autre. Ce ne ſeroient jamais eux qui demanderoient aux parents de changer d'habits, à moins que ces habits ne ſoient neufs; mais alors ce n'eſt

tout temps on a considéré les habits sous ce point de vue; en conséquence on n'a fait attention qu'à la mode ou à la forme, & la santé, le climat, la commodité, n'ont jamais été comptés pour rien. (*V. n.* 1, *p.* 37.)

Il y a même souvent des gens qui prétendent qu'il faut modeler la forme du corps sur celle des habits; & ceux qui n'en savent pas davantage, croient que les hommes seroient des monstres,

---

qu'un gout particulier dont il est aisé de les corriger, & qui ne prouve rien contre ce que nous avançons. Parvenus à un certain âge, ils n'y penseroient pas davantage, parce que l'habitude, comme dit le vulgaire, est une seconde nature; ils n'auroient besoin, quand ils seroient hommes, ni de feu, ni de fourrure: un habit de drap, étoffe appropriée à nos contrées tempérées, parce qu'elle est assez chaude pour amortir les trop vives impressions du froid, & assez légere pour ne pas contribuer à augmenter la chaleur de l'air extérieur, leur suffiroit pour toutes les saisons. Ils n'auroient besoin, ni de ces gillets, ni de ces camisoles de laine, de futaine, de flanelle, &c. qui ne conviennent qu'à des gens oisifs & à des malades.

Je n'entrerai point dans le détail des habits des femmes; la multiplicité de leurs ajustements meneroit trop loin. Si on les a élevées, étant enfants, comme nous le conseillons, (*dans la même note*, *p.* 37) si on les a habituées, comme les garçons, à l'exercice, aux intempéries des saisons, elles n'auront pas plus besoin de feu, d'habits chauds, que les hommes.

ſans le ſecours des habits ; tentatives qui, de leur nature, ſont des plus pernicieuſes. La plus nuiſible de toutes celles qui ſont d'uſage dans ce pays, eſt de preſſer l'eſtomac, les inteſtins, dans le plus petit eſpace poſſible, afin de procurer, comme on le dit fauſſement, une fine taille. Par ce moyen, l'action de l'eſtomac & des inteſtins, le mouvement du cœur & des poumons, preſque toutes les fonctions animales ſont viciées. De-là les indigeſtions, les ſyncopes, les pâmoiſons, la toux, la conſomption, &c.

Les pieds ſont auſſi ſouvent mis à la torture. Pourquoi la petiteſſe du pied eſt-elle recherchée? C'eſt ce que nous n'entreprendrons pas d'expliquer. Ce qu'il y a de certain, c'eſt que l'effet de cette opinion a eſtropié pluſieurs perſonnes. Preſque les neuf dixiemes des hommes ont des durillons ou des *cors* aux pieds; Maladie qui n'eſt due le plus ſouvent qu'à la compreſſion des ſouliers. Les cors ſont, non-ſeulement très-douloureux, mais encore ils ôtent la poſſibilité de marcher, & ils peuvent en conſéquence être conſidérés comme une cauſe éloignée de pluſieurs autres Maladies.

Dans la maniere d'attacher les habits, il faut avoir grand ſoin de ne ſe ſervir d'aucune eſpece de ligature. Les jarretieres, les boucles, &c. lorſqu'elles ſont trop ſerrées, empêchent le mouvement & le libre uſage des parties ; elles s'oppoſent à la circulation du ſang, qui, ralenti, empêche l'accroiſſement des parties, & cauſe diverſes Maladies. Les liens que l'on met autour du cou, tels que les cols, les cravates, les colliers, &c. ſont ſinguliérement dangereux : ils empêchent le libre cours du ſang dans le cerveau; de-là les maux de tête, les vertiges, l'apoplexie, & pluſieurs autres Maladies graves.

Toute la perfection d'un habit conſiſte en ce qu'il ſoit aiſé & propre. Rien d'auſſi ridicule que de ſe rendre eſclave de ſes habits. Il y a des perſonnes, & le nombre en eſt grand, qui aimeroient mieux reſter du matin au ſoir, auſſi immobiles qu'une ſtatue, plutôt que de s'expoſer au dérangement d'un ſeul cheveu, ou d'une ſeule épingle. Si nous avions quelqu'un à donner pour modele, dans la maniere de ſe comporter, avec ſes habits, nous donnerions les *Quakers* (1).

(1) Les Quakers ou *Trembleurs* forment une ſecte conſidérable en Angleterre, encore plus

Ils sont toujours propres & souvent élégants, sans avoir jamais de superflus. Ce que les autres dépensent en galons, en dentelles, en rubans, les Quakers l'emploient en excès de propretés. La parure n'est qu'une affectation dans les habits, & elle cache très-souvent la plus grande mal-propreté.

Nous ajouterons relativement aux ha-

---

singuliere par la maniere simple, unie, de s'habiller, que par son culte religieux. Un habit complet de drap de la même couleur, sans galons, sans ornements; de beau linge, sans manchettes, sur-tout sans dentelles; aucune parure pour la tête; une propreté, presque superstitieuse, distinguent cette classe d'hommes de tous les autres Anglois. *Georges Fox*, qui fut leur Fondateur, n'étoit qu'un simple Cordonnier. Son peu de fortune & sa singularité, le porterent sans doute à éviter les habits recherchés. Ses disciples l'imiterent jusques dans la maniere de s'habiller; & depuis plus d'un siecle que subsiste cette secte, aucun de ses membres ne s'est jamais écarté de cet usage.

La Pensilvanie, Province de l'Amérique Septentrionale, une des plus belles & des plus riches Colonies Angloises, est presque toute peuplée de Quakers. *Guillaume Penn*, fils du Vice-Amiral d'Angleterre, de ce nom, un de leurs premiers membres, à qui le Roi avoit donné cette contrée de l'Amérique, y entraîna une grande quantité de ses confreres, & y bâtit la ville de *Philadelphie*, une des plus puissantes & des plus commerçantes de cette partie du monde. Elle a une Société Philosophique, dont le savant M. *Franklin* est Président.

bits, qu'il ne ſuffit pas qu'ils ſoient analogues aux climats, aux ſaiſons de l'année & aux périodes de la vie; il faut encore qu'ils le ſoient aux tempéraments & à la conſtitution. Une perſonne robuſte eſt plus en état de ſupporter le chaud, ou le froid, qu'une perſonne délicate; elle peut en conſéquence être moins attentive à la maniere de s'habiller. Quelle eſt la quantité néceſſaire d'habits pour chaque perſonne? C'eſt ce qu'il n'eſt pas poſſible de déterminer par le raiſonnement; c'eſt à l'expérience à le décider. Tout homme eſt en état de juger lui-même du nombre de vêtements qui lui ſont néceſſaires pour lui tenir chaud.

CHAPITRE VII.

De l'Intempérance.

UN Auteur moderne, (*Jean-Jacques Rouſſeau*) obſerve que la tempérance & l'exercice ſont les deux meilleurs Médecins du monde. Il auroit pu ajouter que ſi on les pratiquoit exactement, on n'auroit beſoin d'aucun autre Médecin. La tempérance peut, à

juste titre, être appellée la mere de la santé (1); mais la plupart des hommes agissent comme s'ils pensoient que la Maladie & la mort ne doivent jamais venir; cependant ils paroissent les appeller, pour ainsi dire, par l'intempérance & par la débauche.

La structure du corps humain met en évidence tous les dangers qui doivent accompagner l'intempérance. La santé

(1) *Hippocrate*, à qui nous devons tout ce que nous savons des signes & des symptomes des Maladies, nous a donné un grand nombre de maximes importantes sur la cure des Maladies, sur la conservation de la santé; maximes que tout Médecin ne doit jamais perdre de vue, s'il veut pratiquer avec succès, & dont tous les hommes devroient s'instruire pour prévenir les Maladies. Elles leur apprendroient que la santé dépend de la tempérance & de l'exercice. Il est impossible, dit *Hippocrate*, que celui qui mange, continue de se bien porter, s'il n'agit. L'exercice consume le superflu des aliments, & les aliments réparent ce que l'exercice a dissipé. Il recommande la tempérance, tant à l'égard de la boisson, du manger, du travail & du sommeil, que dans l'usage des femmes. On peut réduire à ces maximes tout ce que les modernes ont dit en mille & mille volumes. Elles sont tellement sûres, que si tous les hommes s'entendoient pour les mettre en pratique, la science de guérir deviendroit presque inutile. En effet, excepté les Maladies épidémiques & accidentelles, les autres seroient en petit nombre, si l'intempérance n'en faisoit éclore à l'infini.

dépend du bon état des ſolides & des fluides; & ce bon état eſt dû à la libre exécution des fonctions vitales. Tant que ces fonctions s'accompliſſent réguliérement, nous ſommes ſains & en ſanté; dès qu'elles ſont troublées, la ſanté dépérit néceſſairement. L'intempérance ne manque donc jamais d'apporter les plus grands déſordres dans l'économie animale. Elle nuit à la digeſtion; elle relâche les nerfs; elle rend les ſecrétions irrégulieres; elle vicie les humeurs, & occaſionne des Maladies ſans nombre (1).

(1) On demandoit un jour à *Boerhaave*, quelles étoient les cauſes de pluſieurs Maladies, ignorées des Anciens? Il répondit : *Coquos numera. Comptez les Cuiſiniers.* Il auroit pu, dit M. *Clerc*, ajouter, & *otioſos*, & *les oiſifs*. L'inaction & la molleſſe influent encore plus ſur le phyſique, que ſur le moral. Mais, malgré l'exemple & les préceptes des Anciens, la *gymnaſtique* & les diſciples d'*Hérodicus*, qui en fut l'inventeur, ne perſuade preſque perſonne. Cependant tout le monde convient que la ſanté eſt le plus précieux de tous les biens : par quelle fatalité en abuſe-t-on auſſi-tôt qu'on en jouit? Pourquoi même, en la recherchant, fait-on abſolument le contraire de ce qu'il faut pour la recouvrer? Reſſembleroit-elle à la liberté dont on ne connoît le prix qu'après l'avoir perdue? On veut ſe bien porter, & l'on change l'ordre de la nature, & la nuit prend la place du jour : l'homme, auſſi ennemi de lui-même que de ſes ſemblables, emploie dix bras au ſer-

L'analogie, entre l'accroissement des plantes & des animaux, donne la plus forte preuve des dangers qui suivent l'intempérance. L'humidité & l'engrais favorisent singuliérement la végétation. Cependant l'excès de l'un ou de l'autre l'arrête entiérement. Les meilleures choses deviennent mal-faisantes, même dangereuses, si elles sont portées à l'excès. Nous voyons donc que toute la sagesse humaine consiste à savoir régler ses appétits & ses passions, de maniere à éviter tous les extrêmes. C'est cette modération qui caractérise particuliérement l'animal raisonnable. *Les esclaves*

vice d'un ventre; on lui sert dans un repas les productions des deux hémispheres, les fruits & les vins des différentes parties du globe. Accablé de nourriture, il ne quitte la table que pour digérer dans un fauteuil; le café & les liqueurs viennent l'y trouver. Il ajoute de nouveaux feux au feu vital; mais bientôt l'estomac, en souffrance, lui reproche ses excès: c'est un volcan qui renferme des matieres en fermentation. La chaleur se répand dans les veines, les vapeurs montent à la tête, & *Lucullus* accablé, s'endort. A son réveil, il se plaint de flatuosités, de gonflements, &c. On appelle un Médecin, qui prescrit l'usage du thé ou des boissons délayantes, tiedes, qui le font digérer par indigestion. Voilà à peu près notre maniere de vivre, & nous nous moquons des *Omaguas*, qui, avant que de se mettre à table, présentent une seringue à chaque convive. T. I, p. 167.

de leurs ventres feront à jamais la honte de l'humanité.

L'Auteur de la nature nous a créés avec des defirs, des paffions, des appétits relatifs à la propagation de notre efpece, à la confervation de notre individu, &c. L'intempérance eft l'abus de ces diverfes paffions; & la tempérance confifte dans l'ufage modéré que nous devons en faire. L'homme, non content de fatisfaire aux appétits naturels, fe crée des befoins artificiels, qu'il cherche perpétuellement à aiguifer; mais ces befoins imaginaires ne peuvent jamais être fatisfaits complétement. Si la nature fe contente de peu de chofe, l'intempérance ne connoît point de bornes. De-là les buveurs, les gourmands, les débauchés, s'arrêtent rarement, que leur fortune ou leur fanté ne les empêchent d'aller plus loin. Auffi ne peuvent-ils, en général, reconnoître leur erreur, que lorfqu'il n'eft plus temps.

Il eft impoffible de donner des regles fixes fur la maniere dont chaque tempérament, chaque conftitution doivent fatisfaire leurs appétits & leurs defirs. L'homme le plus ignorant connoît certainement ce qu'on entend par le mot *excès;* & pour peu qu'il fache choifir, il eft en état de l'éviter.

La grande regle de la tempérance eſt de s'en tenir à la ſimplicité. La nature ſe plaît dans les aliments ſimples, ſans apprêts, & tous les animaux, excepté l'homme, rempliſſent inviolablement ce précepte. L'homme ſeul ſe livre aux excès; il pille & ſaccage la nature entiere, pour ſatisfaire ſon luxe & courir à ſa propre deſtruction. Un élégant Ecrivain du dernier ſiecle (*Adiſſon*) parle en ces termes de l'intempérance. » Quant » à moi, lorſque je vois ces tables à » la mode, couvertes de toutes les ri- » cheſſes des quatre parties du monde, » j'imagine voir la goutte, l'hydropiſie, » la fievre, la léthargie, & preſque » toutes les autres Maladies, cachées, » en embuſcade, ſous chaque plat. »

L'intempérance n'eſt pas moins dangereuſe dans la ſatisfaction des autres deſirs, que dans le régime. Avec quelle promptitude l'abus des liqueurs & des plaiſirs charnels, ne détruit-il point la meilleure conſtitution? Tous ces vices ſe tiennent, en général, par la main. Auſſi voyons-nous tous les jours les eſclaves de *Bacchus* & de *Vénus*, à peine parvenus au printemps de leur vie, être accablés ſous le poids des Maladies, & arriver à grands pas à une mort pré-

cipitée. Si les hommes réfléchissoient sur les Maladies douloureuses, sur la mort prématurée, suite journaliere de l'intempérance, cette leçon seroit presque suffisante pour leur faire regarder avec horreur la satisfaction de leurs plaisirs, même les plus favoris.

L'intempérance ne frappe pas seulement les débauchés de ses coups mortels; l'innocent en éprouve souvent les funestes effets. Combien ne voyons-nous pas de malheureux orphelins périr de misere, tandis que leurs peres & meres, sans s'inquiéter de l'avenir, dépensent, en excès & en débauche, ce qu'ils devroient employer à élever leurs enfants, conformément à leur état? Combien ne voyons-nous pas de meres malheureuses, chargées d'enfants, incapables de les aider, périr de besoin, tandis que les peres cruels se livrent sans mesure à leurs appétits insatiables?

La misere n'est pas la seule suite de l'intempérance; ce vice abominable va jusqu'à détruire des familles entieres. Rien ne s'oppose plus à la propagation & n'avance davantage la mort des enfants, que l'intempérance des peres & meres.

Les pauvres qui travaillent tout le

jour, & qui, le soir, se couchent, satisfaits de leur vie frugale, ne nous présentent que de nombreuses familles, tandis que *les gens de condition*, qui ont tout en abondance, qui vivent dans l'opulence & dans le luxe, languissent souvent sans héritiers, à qui ils puissent laisser leurs fortunes immenses. L'intempérance influe même sur les Etats & sur les Empires. Ils ne s'élevent & ne s'abaissent qu'en proportion que ce vice est chéri ou détesté.

Nous n'entreprendrons point de parler de tous les vices différents qui constituent l'intempérance; nous ne suffirions pas à assigner l'influence que chacun d'eux a sur la santé : nous bornerons nos réflexions à une espece particuliere, par exemple, à l'abus des liqueurs de table.

Tout ce qui enivre met la nature dans le cas d'exciter la fievre, afin de se débarrasser du poison que l'on vient d'avaler. Si ce poison est répété tous les jours, il n'est pas difficile de prévoir les conséquences qui doivent en résulter.

Quelle constitution sera assez forte pour soutenir long-temps une fievre qui reviendra tous les jours? Mais les fievres, produites par la boisson, ne se

bornent pas toujours à être de ſimples fievres ; elles finiſſent ſouvent par l'inflammation de la poitrine, du foie, du cerveau, & produiſent les effets les plus funeſtes.

Si un buveur n'eſt pas toujours attaqué de Maladies aiguës, il échappe rarement aux Maladies chroniques. Les liqueurs enivrantes, priſes avec excès, affoibliſſent les organes & s'oppoſent à la digeſtion. Elles détruiſent le pouvoir des nerfs, cauſent la paralyſie & les Maladies convulſives; elles échauffent & enflamment le ſang, elles épuiſent ſes parties balſamiques, elles le rendent incapables de circuler & de porter la nourriture dans toutes les parties du corps. De-là les obſtructions, l'atrophie, les hydropiſies, la conſomption. Ces Maladies ſont celles qui conduiſent ordinairement les ivrognes à la mort ; & quand une fois elles attaquent les grands buveurs, elles ſont, pour la plupart, incurables.

Beaucoup de gens détruiſent leur ſanté par la boiſſon, quoique dans le fait ils s'enivrent rarement. L'habitude qu'ils ont de *tremper continuellement*, comme ils diſent, quoiqu'elle ait des effets moins violents, n'en eſt pas moins pernicieu-

ſe. Quand les vaiſſeaux ſont perpétuellement remplis & diſtendus, les différentes digeſtions ne peuvent ſe perfectionner, & par conſéquent les humeurs ne ſeront jamais préparées convenablement. Auſſi voit-on que ces perſonnes ſont attaquées de goutte, de gravelle, d'ulceres ſordides aux jambes, &c.; ou, ſi ces Maladies ne ſe manifeſtent pas, ces perſonnes ont l'eſprit affaiſſé, elles deviennent hypocondriaques, & ont les autres ſymptomes des mauvaiſes digeſtions. (*V. n.* 1, *p.* 194.)

La conſomption eſt actuellement ſi commune, qu'il faut regarder la dixieme partie des habitants des grandes Villes, comme victime de cette Maladie. L'ivrognerie eſt ſans doute une des cauſes auxquelles on doit imputer la conſomption. La grande quantité de biere *viſqueuſe* que boit le petit peuple de l'Angleterre, ne peut manquer de communiquer au ſang ſa qualité, & de le rendre peu propre à la circulation. De-là les obſtructions & l'inflammation des poumons. Il y a peu de grands buveurs de biere qui ne deviennent phthiſiques; & on ne doit point en être étonné, ſi l'on fait attention à la nature glutineuſe, & preſque *indigeſtible*, de la biere forte.

Ceux qui boivent de l'eau-de-vie ou des vins forts, courent toujours les plus grands dangers. Ces liqueurs échauffent & enflamment le sang, elles forcent & déchirent les vaisseaux tendres du poumon ; cependant la consomption, causée par ces liqueurs, est si commune, dans ce pays, qu'on seroit presque tenté de croire que ses habitants ne vivent que de liqueurs (*a*).

L'habitude de boire a, le plus souvent, sa cause dans la misere & dans les malheurs. Le malheureux boit pour se consoler, & il éprouve certainement un bien-être dans le temps qu'il boit ; mais, hélas ! ce plaisir n'est pas de longue

(*a*) On peut avoir une idée de l'immense quantité d'eau-de-vie consommée dans la Grande-Bretagne, en faisant attention à cette circonstance ; c'est que dans la ville d'Edimbourg & dans ses environs, outre la grande quantité d'eau-de-vie étrangere, enrégistrée dans les bureaux d'entrées, outre une plus grande quantité encore que l'on doit supposer frauder les droits, on compte plus de deux mille alambics perpétuellement employés à préparer une liqueur, véritable poison, appellée *molasse*. Le petit peuple est tellement livré à l'habitude de boire de cette mauvaise eau-de-vie, que lorsqu'un porte-faix ou un ouvrier paroît chanceler dans les rues, on crie après lui : *He has got molassed !* Ces excès méritent certainement l'attention publique.

durée ; & lorſqu'il n'eſt plus à table, il eſt d'autant plus malheureux, qu'il avoit oublié davantage ſon malheur. Auſſi eſt-il obligé de boire de nouveau ; c'eſt ainſi qu'une doſe nouvelle en amene une autre, juſqu'à ce que ce malheureux devienne *eſclave de la bouteille*, & qu'enfin il tombe victime d'une reſſource, que dans les commencements il avoit regardée comme un remede. Il n'y a perſonne de plus triſte qu'un buveur, après ſa débauche. De-là il arrive que ceux qui ont le plus d'eſprit, le verre à la main, ſont les plus mélancoliques, lorſqu'ils ſont à jeun, & ſouvent ils terminent & finiſſent leur malheureuſe exiſtence, dans un accès, ou de triſteſſe, ou de mauvaiſe humeur.

Outre que l'ivrognerie ruine la ſanté, elle ruine encore les facultés de l'eſprit. Il eſt étonnant que les hommes qui ſe vantent d'avoir un dégré de raiſon, ſupérieur à celui des animaux, puiſſent prendre du plaiſir à ſe réduire ſi fort au-deſſous d'eux. Si, après qu'ils ſe ſont volontairement dépouillés de leur raiſon, ils reſtoient dans cet état, il ſemble qu'ils ne ſeroient punis que comme ils le méritent. Quoique ce ne ſoit pas là la ſuite ſoudaine des débau-

ches de liqueurs, on la voit cependant à la fin arriver. L'habitude de boire a réduit souvent les plus grands génies à cet état d'imbécillité (*a*).

Les liqueurs enivrantes sont particuliérement nuisibles aux jeunes personnes. Elles échauffent leur sang, détruisent leurs forces & s'opposent à leur accroissement. De plus, l'usage des liqueurs fortes, dans les premiers temps de la vie, empêche qu'on ne puisse en retirer de bons effets par la suite. Ceux qui contractent l'habitude des li-

(*a*) Il est étonnant que les progrès que l'on a faits dans les arts, dans les sciences, dans la politesse, n'aient point fait passer, de mode, cet usage barbare, de boire jusqu'à l'excès. Il est vrai qu'il est moins commun, dans le Sud de l'Angleterre, qu'il ne l'étoit autrefois; mais il domine toujours dans le Nord de cette Isle, où ce reste de barbarie est pris pour un acte d'hospitalité. Là personne ne pense avoir bien traité ses convives, s'il ne les a enivrés. Forcer quelqu'un à boire, c'est, sans contredit, l'acte de grossiéreté le plus complet que l'on puisse commettre. La fanfaronnade, la complaisance, ou même le bon cœur, peuvent engager un homme qu'on presse à accepter un verre, dans un temps où il pourroit aussi-bien prendre du poison. Il y a déja long-temps que la coutume de boire jusqu'à l'excès, n'est plus de mode en France; & comme elle perd beaucoup de son crédit parmi les personnes les plus policées de l'Angleterre, nous espérons que bientôt elle sera bannie entiérement de cette Isle.

queurs fortes, dans leur jeunesse, ne peuvent en espérer aucun avantage, comme cordial, dans l'âge avancé.

L'ivrognerie est, par elle-même, non-seulement le vice le plus abominable, mais elle est encore la source de la plupart des autres vices. Il n'est point de crime, quelqu'horrible qu'il soit, que ne puisse commettre un ivrogne, pour l'amour des liqueurs. On a vu des meres vendre les habits de leurs enfants, vendre les aliments qu'elles devoient manger, vendre même ensuite leurs propres enfants, pour acheter un malheureux verre de liqueurs (*a*).

(*a*) On exécuta à Edimbourg, il y a quelques années, deux femmes, fameuses ivrognesses, qui avoient tué leurs enfants, & qui ensuite les avoient vendus à des Chirurgiens, pour acheter des liqueurs fortes (1).

(1) Si nous considérons l'ivrognerie, relativement à la santé, nous verrons que si elle ne produit pas des épidémies, elle tue en détail. Dans tous les temps & par-tout, les malheureux qui s'y livrent, sont sujets à de fréquentes inflammations de poitrine, à des pleurésies, qui souvent les emportent à la fleur de l'âge. S'ils échappent quelquefois à ces Maladies violentes, ils tombent, long-temps avant l'âge de la vieillesse, dans toutes ses infirmités, & sur-tout dans l'asthme, qui les conduit à l'hydropisie de poitrine. Leurs corps, usés par l'excès, ne répondent point à l'action des remedes, & les Maladies de langueur, qui dé-

CHAPITRE VIII.

De la Propreté. (1)

LE défaut de propreté est une négligence qui n'admet point d'excuse. Par-tout où l'eau ne se paie pas, tout le monde a certainement le pouvoir d'être propre. La matiere de la transpiration, qui s'échappe perpétuellement du corps, force de changer souvent de linge. Ce changement favorise singuliérement l'excrétion de la peau, si né-

pendent de cette cause, sont presque toujours incurables. Heureusement la société ne perd rien, en perdant des sujets qui la déshonorent, & dont l'ame, abrutie, est, en quelque façon, morte long-temps avant leur corps.

(1) La propreté, dit le Chancelier *Bacon*, est, à l'égard du corps, ce qu'est la décence dans les mœurs. Elle sert à témoigner le respect qu'on a pour la société & pour soi-même; car l'homme doit se respecter. Il ne faut pas confondre la propreté avec les recherches du luxe, le gout de la parure, des parfums, des odeurs; ces derniers n'appartiennent qu'à la sensualité. La propreté, la décence, les manieres aimables, sont les indices d'une ame sage & bien réglée, qui sent ce qu'elle doit à la société; au lieu que la mal-propreté, la grossiéreté, l'air indécent, décelent une ame basse, stupide, qui oublie ce qu'elle se doit à elle-même & aux autres.

ceſſaire à la ſanté. Quand cette excrétion eſt retenue dans la maſſe des humeurs, ou repouſſée par la mal-propreté du linge, elle occaſionne des Maladies cutanées, des fievres, &c. (1).

---

(1) Comme le linge ſe porte immédiatement ſur la peau, & qu'il eſt preſque abſolument recouvert par nos habits, il eſt de toutes les parties de notre habillement celle que l'on néglige le plus, quoiqu'elle ſoit, dans le fait, la plus utile. On ne penſe qu'à la décoration. Que l'on brille à l'extérieur ; voilà tout ce que l'amour du luxe demande de nous & des autres. Peu importe que la ſaleté, la mal-propreté du linge, fomentent des Maladies ſans nombre, en répercutant dans la maſſe du ſang les humeurs, que la nature, qui tend ſans ceſſe à le purifier, chaſſe perpétuellement par le moyen de la tranſpiration inſenſible. Il faut que nous portions des ſoieries, que nous nous couvrions de galons ; l'uſage le veut ; c'eſt la pratique des *gens comme il faut*. Ayons de beaux habits, duſſions-nous n'avoir point de chemiſe, c'eſt l'ordre.

Ce raiſonnement abſurde, qui eſt celui de tout le monde, fait que les grands, les petits, les riches, les pauvres, regardent le linge comme un ajuſtement ſuperflu, & qu'ils n'y penſent que quand ils ſe ſont procuré tous les autres. De-là, tel qui ſeroit dans le pouvoir de changer de linge tous les jours, n'en change que tous les deux jours ; tel qui pourroit en changer tous les deux jours, ne le fait que tous les quatre ou cinq ; tel enfin qui pourroit le faire deux fois par ſemaine, ne le fait qu'une fois. La mauvaiſe odeur eſt le partage des premiers ; la mauvaiſe odeur, les obſtructions, les fievres, ſont le partage des ſeconds ; l'odeur in-

La gale & la plupart des autres Maladies de la peau, sont dues principalement au défaut de propreté. Il est vrai que ces Maladies se gagnent par contagion, par les aliments mal-sains, &c. mais elles ne seront pas de longue durée, si ceux qui en sont attaqués sont propres. C'est à la mal-propreté que l'on doit imputer les diverses especes de vermines qui infectent les hommes, les maisons, &c. La propreté seule peut toujours en être le remede, & par-tout où ces vermines se rencontrent, on ne se trompera jamais de croire que la propreté a été négligée.

Une des causes ordinaires des fievres putrides & malignes, est le défaut de propreté. Ces fievres commencent ordinairement par ceux qui habitent des

---

fecte, les obstructions, les fievres, les Maladies de la peau, la vermine, &c. sont celui des derniers.

Que l'on ait des habits moins riches, que l'on en ait même une moins grande quantité, l'on trouvera dans cette épargne de quoi se procurer plus de linge. Que l'on tâche d'en avoir assez pour en changer tous les jours, l'on préviendra une foule de Maladies, & la transpiration, sans cesse essuyée par un linge nouveau, n'aura pas le temps de faire contracter aux habits cette odeur désagréable, qui rend insupportable à soi-même & aux autres.

maisons mal-propres & renfermées, qui respirent un air mal-sain, qui ne prennent pas d'exercice, & qui portent des habits sales. C'est là que la contagion couve en général ; mais souvent elle se répand au dehors, au grand détriment de ceux qu'elle attaque. Sous ce point de vue, la propreté doit donc être regardée comme un objet de l'attention publique.

Il ne suffit pas que je sois propre moi-même, si la mal-propreté de mon voisin peut altérer ma santé, comme elle altere la sienne. Si les gens mal-propres ne peuvent être chassés, comme faisant un tort réel à la société, on doit au moins les éviter comme contagieux. Tous ceux qui seront jaloux de leur santé, se tiendront à une certaine distance de leurs demeures.

Dans les lieux, où l'on rassemble un grand nombre de personnes, là propreté devient l'objet de la plus grande importance. Il n'y a personne qui ne sache que les Maladies contagieuses se communiquent par l'air corrompu. Or tout ce qui peut tendre à corrompre l'air, ou à répandre la contagion, doit être évité avec le plus grand soin.

En conséquence on ne doit jamais

souffrir que, dans les grandes Villes, les ordures, de quelque genre qu'elles soient, restent dans les rues; rien de plus propre à faire naître la contagion, que les excréments des personnes malades. On sait que, dans plusieurs cas, ces excréments sont contagieux.

Dans beaucoup de grandes Villes, les rues ne sont guere plus propres que des écuries, étant perpétuellement couvertes de cendres, de fumiers, de mal-propreté de toute espece : on voit même que les boucheries ou les tueries, sont souvent dans le centre des grandes Villes, Le sang qui tombe en putréfaction, les excréments, &c. dont tous ces endroits sont généralement couverts, ne peuvent manquer de corrompre l'air & de le rendre mal-sain. Rien de plus facile, à une Police active, que de prévenir ces inconvénients, puisqu'elle a toujours le pouvoir de créer des loix relatives à ces objets, & de forcer à les observer (1).

(1) Il est étonnant que dans les grandes Villes, dans Paris, &c. on permette les tueries; car pour ce qui est des boucheries, on ne peut guere les en séparer. Mais les tueries, toujours placées dans les rues les plus peuplées, les plus fréquentées, deviennent des sources inépuisables

Nous sommes fâchés d'être obligés de dire que l'importance de la propreté publique ne paroît pas être suffisamment connue des Magistrats de la plupart des grandes Villes de l'Angleterre, quoique la santé, la satisfaction, l'honneur, tout conspire à les porter à avoir cette attention. Rien ne peut mieux satisfaire les sens, ne peut faire plus d'honneur aux habitants, ne peut être plus avantageux à la santé, que la propreté des grandes Villes; rien, au contraire, ne peut inspirer aux étrangers une idée plus désavantageuse d'une nation, que la mal-propreté de ces mêmes Villes.

---

de corruption, qui, se joignant à celle qu'occasionnent toutes les mal-propretés qui se renouvellent tous les jours, du matin au soir, dans les rues, rend le séjour des grandes Villes le plus mal-sain, le plus nuisible à la santé, le plus propre à faire naître les Maladies, à les fomenter, à les propager. La Police de Paris auroit d'autant plus de facilité à suivre ce conseil, que les années précédentes, elle tenoit cette pratique dans le Carême, pendant lequel les tueries étoient reléguées aux Invalides; & l'on ne voyoit pas que les boucheries fussent moins bien & moins promptement fournies, pendant ce temps, que le reste de l'année. Les vues de récompense que propose notre Auteur, dans l'alinéa suivant, aux Magistrats Anglois, sont bien dignes de flatter l'ambition de celui qui maintient cet ordre admirable qui regne dans la Capitale.

Quelque prétention qu'ait une nation à la politeſſe, à l'urbanité, aux Sciences, nous ne craindrons pas de dire que tant qu'elle négligera la propreté, elle ſera toujours regardée comme barbare (*a*).

Les habitants de la Campagne, dans la plupart des pays, ſemblent avoir, pour la propreté, une ſorte de mépris ; & ſi ce n'étoit la ſituation favorable de leurs habitations, ils éprouveroient ſouvent les plus mauvais effets de cette averſion pour la propreté. On ne voit preſque point de Ferme, devant la porte de laquelle ne ſoit accumulé du fumier ; & très-ſouvent les beſtiaux & leurs gardiens couchent ſous le même toit. Les payſans ſont ſinguliérement pareſſeux de changer d'habits, de tenir leurs maiſons propres, &c. ce ne peut être que l'effet de l'indolence & d'un gout de mal-propreté. L'habitude peut les leur

(*a*) Dans l'ancienne Rome, les plus grands hommes ne regardoient pas la propreté comme un objet indigne de leur attention. *Pline* dit, que les cloaques ou les égouts publics, faits pour le tranſport des ordures de la Ville, furent, de tous les ouvrages publics, les plus importants ; & il fait plus d'éloges de *Tarquin*, d'*Agrippa*, & des autres Romains qui ont fait, ou perfectionné ces ouvrages, que de ceux qui ont remporté les plus grandes victoires.

rendre moins désagréables ; mais l'habitude ne peut jamais faire que des habits mal-propres, qu'un air mal-sain, soient salutaires (*a*).

La propreté doit être observée avec la plus scrupuleuse attention, dans les camps. Si elle y est négligée, les Maladies contagieuses se répandent bientôt dans les armées, & elles tuent plus de soldats que le fer des ennemis. Les Juifs, pendant leur séjour dans le désert, reçurent des instructions particulieres, relatives à la propreté des camps (*b*). Ces loix doivent être ob-

(*a*) Comme la plupart des objets qui regardent le régime, tels que les aliments, les boissons, &c. sont préparés par les paysans, par le peuple, ou passent par leurs mains, on devroit employer tous les moyens possibles, pour porter ces hommes à la propreté, & pour les encourager à s'en faire une espece d'habitude. On devroit, par exemple, donner une petite récompense à ceux qui apporteroient, dans les marchés, les denrées les plus propres & les meilleures, sur-tout quand il s'agiroit de beurre, de fromage, &c. & punir sévérement ceux qui s'écarteroient de cette loi. On devroit employer les mêmes moyens à l'égard des Bouchers, des Boulangers, des Brasseurs, & de tous ceux qui préparent les choses nécessaires à la vie.

(*b*) *Habebis locum extra castra, ad quem egrediaris ad requisita naturæ, gerens paxillum in balteo ; cùmque sederis fodies per circuitum & egesta humo operies*, *&c.* Deuter. cap. XXIII, v. 12-13.

ſervées par tous ceux qui ſe trouvent dans la même ſituation. On peut dire que le code de loix que reçurent les Juifs, avoit une tendance manifeſte à les porter à la propreté : quiconque réfléchira ſur la nature de leur climat, ſur les Maladies auxquelles ils ont été ſujets, ſentiront de quelle importance devoient être de telles loix.

C'eſt une choſe remarquable, que dans l'Orient, la propreté ſoit une partie eſſentielle du culte religieux. La Religion Mahométane, ainſi que celle des Juifs, a ſes bains, ſes ablutions, ſes purifications. Sans doute que l'objet qu'on leur attribue actuellement, eſt la pureté intérieure; mais leur but a toujours été & eſt toujours, la conſervation de la ſanté (1). Quelque bi-

(1) Les Turcs ſont obligés, par leur Loi, de prendre cinq fois par jour leur *abteſte*, c'eſt-à-dire, de ſe laver le viſage, le cou, les bras, les mains & les pieds. Il y a plus; le bain eſt un précepte très-expreſſément recommandé à tout bon Muſulman, qui aura couché avec ſa femme. Dans ce cas, il ne ſuffit pas de ſe laver comme nous venons de le dire; il faut, de toute néceſſité, aller au bain, & ſe purifier tout le corps. La même néceſſité eſt impoſée toutes les fois qu'on aura ſeulement penſé d'être marié. La femme, de ſon côté, eſt obligée de ſe ſervir du bain, pour la même cau-

zarres que paroissent ces ablutions, peu de chose cependant contribue davantage à la conservation de la santé, que leur exacte observation. Si, par exemple, quelqu'un, après avoir visité un malade, avoir touché un cadavre, ou avoir fait quelque chose de semblable, se lave avant que de se trouver en compagnie, ou de se mettre à table, il sera moins exposé à gagner les Maladies, & moins en état de les communiquer aux autres.

Les fréquentes lotions nettoient non-seulement la peau de toutes les ordures, de toutes les impuretés dont elle peut être souillée, mais encore elles favorisent la transpiration, fortifient le corps & raniment les esprits. Combien se trouve rafraîchi, ranimé, celui qui vient d'être rasé, lavé, & de chan-

se. Un Turc qui n'est point marié, doit aller au bain, s'il lui arrive un *bénéfice de songe.* Chaque fille, chaque veuve est obligée d'en user ainsi après ses regles. Mais, outre toutes ces obligations, il faut convenir qu'il n'est pas de nation au monde plus ennemie de la malpropreté, que la nation Turque; car les Turcs se lavent encore, & à plusieurs reprises, la bouche, la barbe, les mains, avant & après le repas. Ils se lavent de même chaque matin à leur lever, & toutes les fois qu'ils satisfont quelques besoins naturels. *Dissert. par M. Ant. Timony. D. M. à Constantinople.*

ger de chemiſe, ſur-tout s'il y a long-temps qu'il n'a fait cette opération !

La coutume de l'Orient, de ſe laver les pieds, eſt un acte de propreté très-agréable, & contribue ſinguliérement à la conſervation de la ſanté. La ſueur & la mal-propreté dont ces parties ſont ſans ceſſe couvertes, ne peuvent manquer de s'oppoſer à la tranſpiration. Cet acte de propreté prévient ſouvent les rhumes & les fievres. Si l'on a ſoin de ſe baigner le ſoir les pieds & les jambes dans l'eau tiede, après qu'elles ont été expoſées au froid & à l'humidité pendant le jour, on ſe garantira ſouvent des mauvais effets qui pourroient en réſulter (1).

La propreté n'eſt nulle part auſſi né-

(1) » J'ai vu, dit M. *Tiſſot*, des pleuréſies » mortelles ſurvenir à des voyageurs, qui, » mouillés en route, ont négligé de changer » d'habits. Quand on a eu le corps, les » jambes & les pieds mouillés, il n'y a » rien de plus utile que de ſe laver avec de » l'eau tiede. Quand il n'y a eu que les jam- » bes mouillées, un bain tiede de jambes eſt » très-utile. J'ai guéri radicalement des per- » ſonnes ſujettes à avoir des coliques violen- » tes, toutes les fois qu'elles avoient eu les » pieds mouillés, en leur donnant ce conſeil. » Le bain eſt encore plus efficace, ſi l'on fait » diſſoudre dans l'eau un peu de ſavon. »

cessaire que sur les vaisseaux. Si une fois les Maladies épidémiques viennent à s'y introduire, personne n'en sera exempt. Le meilleur moyen de prévenir ces Maladies, est d'avoir soin que tout l'équipage soit propre dans ses habits, dans les couvertures de lit, &c. Quand une Maladie contagieuse se manifeste, la propreté est encore le meilleur moyen pour empêcher qu'elle ne se communique; il est encore nécessaire de s'opposer à son retour, après qu'elle a disparu. Pour cet effet, il faut que les habits, les couvertures, tout ce qui touche à la peau, soit lavé avec beaucoup de soin, & exposé à la fumée du soufre. La contagion peut rester longtemps cachée dans des habits sales, & après se développer & produire les plus grands ravages.

Les lieux qui rassemblent beaucoup de malades, exigent que la propreté soit observée le plus religieusement possible (*a*). Dans les hôpitaux, la seule

(*a*) Comme il est impossible de pratiquer une exacte propreté, quand on manque d'une quantité d'eau suffisante, nous recommandons ardemment aux Magistrats des grandes Villes, d'être singuliérement attentifs à cette partie de la police. La plupart des grandes Villes d'Angleterre sont situées de maniere qu'elles peu-

odeur suffit souvent pour indisposer les personnes en santé. Il est facile d'imaginer quel effet elle produira sur les malades. Dans un hôpital où la propreté est négligée, les personnes en santé courent plus de risques de tomber malades, que les malades n'ont de certitude de recouvrer la santé.

Rien d'aussi peu raisonnable que la négligence ou plutôt l'éloignement que ceux qui soignent les malades font paroître pour les tenir propres. Ils croiroient se rendre criminels, que de souffrir que tout ce qui approche d'une personne qui a la fievre, par exemple, fût propre; & ils aimeroient mieux la laisser croupir dans la fange, que de vouloir, le moins du monde, changer son lit de draps, &c. Si la propreté est nécessaire pour une personne en santé, elle l'est sans doute davantage pour une personne malade. La propreté

vent aisément se fournir d'eau; & les personnes qui ne veulent pas s'en servir, tandis qu'elles l'ont à leur portée, méritent certainement d'être sévérement punies. Les rues des grandes Villes, dans lesquelles l'eau ne peut point passer, doivent être lavées tous les jours. C'est le seul moyen efficace pour les entretenir parfaitement propres; & supposé que l'on eût à choisir, nous sommes persuadés que c'est celui qui coutera le moins.

eſt, elle ſeule, un remede contre pluſieurs Maladies, qui, pour la plupart, ſont mitigées par elle; & lorſqu'elle eſt négligée, les Maladies les plus légeres ſe changent ſouvent en des Maladies les plus malignes. La même erreur qui a ſuggéré d'interdire au malade toute admiſſion d'air frais, paroît avoir auſſi ſuggéré de les laiſſer dans la malpropreté; mais les préjugés deſtructeurs ſeront, comme nous avons lieu de l'eſpérer, bientôt entiérement extirpés (1).

(1) On a déja fait voir de quelle importance eſt l'air renouvellé & frais pour les malades. On a prouvé qu'il étoit un des remedes les plus puiſſants dans la guériſon de preſque toutes les Maladies. Nous ne craindrons pas de donner le même éloge à la propreté. Il n'y a pas de circonſtances dans leſquelles un malade ne puiſſe être changé, quand il eſt ſali. Le peuple eſt plein de préjugés à cet égard. Les Gardes-Malades ſont ſur-tout indomptables dans ces cas. Les Médecins ont beau déclarer leurs intentions, elles n'ont point d'oreilles, & elles n'en font toujours qu'à leur tête. Il n'eſt pas rare de voir des malades, pour peu que la Maladie ſoit longue, avoir des eſcoriations, des eſcarres à la partie inférieure du dos : elles ne ſont la plupart du temps dues qu'à la mal-propreté; & la preuve de cette vérité, c'eſt que du linge blanc ſuffit ſouvent pour les guérir. Souvent auſſi ces eſcarres deviennent gangreneuſes, & tuent le malade, que plus de propreté, joint aux autres ſecours, auroit ſauvé. En géné-

La propreté plaît certainement à notre nature. Nous ne pouvons nous

---

ral, dès qu'un malade est sali, dans quelque état qu'il soit, il faut le changer : on ne risquera jamais rien, si le linge qu'on emploiera est *très-propre*, *très-sec* & *chaud*. Dès qu'un malade a sué, il faut le changer de chemise avec les mêmes précautions. Si la Maladie n'est point de nature à exciter des sueurs, il suffira de le changer de linge une fois par jour.

Parmi tous ces préjugés, celui qui est le plus universel, c'est qu'il ne faut pas mettre au malade du linge blanc de lessive ; il faut que ce linge ait été employé ; en conséquence, on s'empresse de faire porter les chemises, de faire coucher dans les draps qui doivent servir aux malades. Cette pratique est absurde & pernicieuse. Elle est absurde, en ce qu'on ne change le malade que parce que son linge, imprégné des humeurs de la sueur ou de la transpiration, n'est plus en état de s'en imbiber de nouvelles ; & si celui qu'on lui substitue, a été déja porté, quelque peu de temps qu'il l'ait été, on sent qu'il aura déja perdu une partie de ses propriétés, & qu'il sera d'autant moins capable de remplir cette indication, que la personne qui s'en sera servi, aura eu une transpiration ou une sueur plus abondante. Elle est pernicieuse, en ce qu'on ne considère jamais la personne que l'on choisit pour faire porter ce linge ; & quelque saine qu'elle soit en apparence, elle ne le sera jamais assez pour ne pas lui communiquer ces qualités mal-faisantes, qui forcent les personnes en santé de changer de linge tous les jours. (*V. n.* 1, *p.* 287.) A plus forte raison, si cette personne est malade, ou recele quelque vice caché. S'il n'y a personne qui n'ait de la répugnance à porter du linge qui a déja ser-

empêcher de l'approuver dans les autres, quoique nous ne la pratiquions pas nous-mêmes ; elle a plus d'attraits à nos yeux que la parure, & souvent elle gagne notre estime, tandis que la parure ne nous fait aucune sensation ; elle est un ornement pour tous les Etats. Depuis le plus grand jusqu'au plus petit, personne n'est dispensé de la pratiquer. Il est peu de vertu aussi importante dans la société, que l'exacte propreté : elle doit être cultivée avec le plus grand soin par-tout ; mais dans les Villes peuplées, elle doit être presque révérée.

Nous ne pouvons finir cet article, sans recommander, de la maniere la plus sérieuse, la pratique de la pro-

vi, par quelle manie s'est-on imaginé qu'un malade doive être traité moins délicatement ?

Mais, dira-t-on, du linge qui sort de la lessive a quelque chose de rude, de crud & de désagréable à l'odeur. Voilà ce que l'on cherche à éviter. Ces défauts légers, si on peut leur donner ce nom, ne sont point à comparer aux inconvéniens qu'entraîne votre pratique. Rien ne seroit aussi facile que de les faire disparoître. Faites chauffer votre linge, comme nous vous le recommandons, froissez-le entre vos mains, il deviendra souple, il n'aura plus l'odeur qui vous affecte, il sera en état de remplir l'indication du Médecin, & de procurer au malade tous les avantages qu'on doit en attendre.

preté à toutes les personnes, dans tous les instants de la vie. Ce n'est pas que nous prétendions la mettre au rang des vertus cardinales ; mais nous la recommandons comme nécessaire pour rendre la vie supportable, comme agréable & utile à la société, comme étant de la plus grande importance pour la conservation de la santé.

CHAPITRE IX.

De la Contagion.

PResque toutes les Maladies sont contagieuses. On doit donc, autant qu'on le peut, éviter toute communication avec les malades. L'usage ordinaire de les visiter, quoique dans de bonnes vues, peut avoir des suites très fâcheuses. Nous sommes bien loin de vouloir empêcher aucun acte de charité ou de bien-faisance, sur-tout envers ceux qui sont dans le besoin ; mais nous ne pouvons nous empêcher de blâmer ceux qui, par une tendresse mal-entendue, ou par une imprudente curiosité, exposent leur vie ou celle de leurs voisins.

Les chambres des malades, ſur-tout à la Campagne, ſont, en général, remplies du matin au ſoir de viſites indiſcretes. Il eſt ordinaire d'y voir des valets, ou des jeunes gens, ſervir le malade tour à tour, ou même de le veiller toute la nuit. Ce ſeroit en vérité un miracle, qu'ils puſſent toujours échapper à la Maladie; l'expérience nous fournit tous les jours des exemples des dangers de cette conduite; c'eſt ainſi que ſouvent on gagne des fievres que l'on communique à d'autres, juſqu'à ce qu'à la fin elles deviennent épidémiques.

On regarderoit comme très-imprudente une perſonne qui, n'ayant pas eu la petite vérole, ſeroit toujours auprès d'un malade attaqué de cette Maladie. Cependant pluſieurs autres fievres ne ſont pas moins contagieuſes que la petite vérole, & ſont auſſi funeſtes. Il y en a qui penſent que les fievres ſont plus dangereuſes dans les Campagnes que dans les grandes Villes, à cauſe du peu de ſecours que l'on y reçoit de la Médecine. Cette aſſertion peut être vraie, dans quelques circonſtances; mais nous ſommes portés à croire que cela vient le plus ſouvent

des raiſons que nous venons de donner.

Si l'on vouloit chercher les moyens de propager la contagion, on ne pourroit pas en trouver de plus efficace que l'habitude dans laquelle on eſt de viſiter les malades. Non-ſeulement les gens qui vont les voir, s'expoſent eux-mêmes, & avec eux ceux qui leur appartiennent, mais encore ils nuiſent aux malades même. Raſſemblés en grand nombre dans la chambre, ils rendent l'air mal-ſain; leurs propos ſourds & à petit bruit, leurs contenances effrayées & triſtes, troublent l'imagination du malade, déconcertent ſon eſprit. Les perſonnes qui ſont mal, ſur-tout ſi elles ſont attaquées de fievres, doivent être laiſſées ſeules, autant qu'il eſt poſſible. La vue d'une perſonne étrangere, & tout ce qui peut porter du trouble dans l'eſprit, leur devient nuiſible (1).

(1) Un Profeſſeur de Montpellier, avantageuſement connu par ſon eſprit & par ſes connoiſſances, ſe plaiſoit à nous répéter, dans ſes leçons particulieres, que quand il étoit appellé chez un malade, il commençoit par chaſſer de la chambre toutes les perſonnes inutiles, & par ordonner à la Garde de ne laiſſer entrer qui que ce ſoit. Cette pratique eſt très-ſage; il ſeroit à deſirer qu'elle fût celle de tous les Médecins. M. de *Haen* avoue, avec une candeur digne d'un des plus grands Mé-

L'usage, dans les Campagnes, d'inviter un grand nombre de personnes aux

---

decins de l'Europe, qu'il commit une imprudence qui pensa devenir funeste à un malade, en faisant rester autour de lui tous les étudiants qui le suivent, pendant qu'il fait ses démonstrations. C'est depuis ce moment, qu'il a pris le parti de ne permettre à ses auditeurs que de jetter un coup-d'œil sur le malade, pour examiner l'état actuel de la Maladie, & de se retirer dans une chambre voisine, pour disserter sur ce qu'ils ont remarqué. Si le séjour d'une vingtaine de personnes pendant un quart-d'heure, tout au plus, a causé un changement aussi considérable dans une Maladie, à combien plus forte raison ne doivent pas être funestes à un malade sept ou huit visites, plus ou moins, qui se succedent sans interruption du matin au soir?

Cet inconvénient & tous ceux dont vient de parler notre Auteur, ne sont pas les seuls qui résultent de ce concours de gens désœuvrés. Il en est un, au moins aussi dangereux, s'il ne l'est pas davantage; c'est que la plupart des gens, même parmi le peuple, se croient possesseurs de secrets contre toutes les Maladies. Ils ne manquent pas de débiter tout leur savoir, dès qu'ils entrent, & de s'appuyer de l'amitié ou de tout autre motif d'attachement, pour faire suivre leurs conseils. Il arrive de-là que les ordonnances des Médecins sont à peine exécutées, ou qu'elles ne le sont qu'avec des restrictions. Mais la Maladie, qui parcourt toujours ses périodes, & qui, par une loi constante de la nature, augmente d'intensité, en proportion qu'elle avance vers son état, qui, d'ailleurs, n'est point secourue par une administration exacte de remedes convenables, emporte le malade, au grand étonnement du

funérailles, & de les assembler dans la chambre qui recele le mort, est un au-

---

Médecin, qui, conduit par les regles invariables d'une Médecine éclairée, s'étoit flatté d'une espérance prochaine de guérison.

L'art, de son côté, y perd nécessairement. Le Médecin, trompé par une fausse confiance que lui témoigne, ou le malade, ou les parents, ou les assistants, s'en rapporte à leur bonne foi: il ne peut soupçonner qu'on ne suive point ses avis; il sait avoir ordonné les remedes indiqués; il n'en voit point d'effets, ou il n'en voit que de contraires. S'il aime véritablement son art; s'il prend à ses malades tout l'intérêt qu'exigent, & l'humanité, & son état; s'il suit le sage précepte de l'*Hippocrate moderne*; s'il décrit la marche des Maladies que lui présente la pratique, & les moyens qu'il emploie pour les combattre, il se trouve à chaque pas arrêté, & l'analogie, cette route immanquable, en fait d'expérience, n'est plus pour lui qu'un *dédale* affreux. Tel qu'un autre *Icare*, ses ailes, mal assurées, lui manquent à chaque instant, & le plongent toujours de nouveau dans des détours insurmontables.

Il perd d'abord pour sa propre instruction; & s'il est persuadé que la bonne Médecine tire son existence de l'observation & de l'expérience; si, en conséquence, il prend jamais le parti de transmettre à la postérité, ce qu'une longue pratique lui aura fait voir, il transmettra des erreurs, d'autant plus dangereuses, qu'elles seront noyées au milieu de mille vérités. De-là l'incertitude de quelques observations, éparses çà & là dans les ouvrages même de nos plus grands maîtres. De-là les progrès lents & tardifs de tous les jeunes Médecins, qui, n'ayant, ni observations, ni expériences en propre, & n'étant pas toujours en état de discerner le vrai d'avec le faux,

tre moyen de propager la contagion : elle ne meurt pas toujours avec le malade. Dans presque tous les cas, la contagion augmente dans la proportion des progrès de la putréfaction. C'est surtout ce qui arrive après les fievres malignes ou autres Maladies accompagnées de putridité. Les corps de ceux qui sont morts de ces Maladies, ne doivent point rester long-temps sans être enterrés ; &, autant que cela est possible, on doit n'en approcher qu'à une certaine distance.

Ce seroit un excellent moyen de prévenir la contagion, que les personnes en santé se tinssent éloignées des malades. Le Législateur des Juifs, entre toutes les sages loix qu'il leur a données, pour veiller à la conservation de leur santé, a eu une attention particuliere à tout ce qui pouvoit contribuer à éloigner la contagion, ou *la souillure*, comme il l'appelloit, en empêchant d'approcher, soit un malade, soit un corps mort. La plupart du temps les malades étoient séparés des gens en

---

sont forcés d'abandonner un chemin que leurs maîtres leur représentoient comme battu, & de créer de nouveau, pour ainsi dire, *l'art*, qui leur semble avoir perdu son existence réelle.

ſanté, & c'étoit un crime d'approcher même de leurs habitations. Si quelqu'un avoit ſeulement touché un malade ou un corps mort, il falloit qu'il allât ſe laver, & qu'il ſe diſpenſât, pendant quelque temps, de ſe préſenter dans la ſociété.

La contagion eſt ſouvent communiquée par les habits. Il eſt très-dangereux de porter les habits qu'ont portés des malades, à moins qu'ils n'aient été lavés, expoſés à des fumées, &c. parce que la contagion peut reſter long-temps cachée dans ces habits, pour enſuite en ſortir & produire les effets les plus tragiques. On voit donc combien il eſt dangereux d'acheter, à l'aventure, des habits qui ont déja été portés par d'autres perſonnes (1).

(1) Tout le monde connoît les précautions qu'on apporte dans le temps de peſte. Les habits, les meubles des peſtiférés, ſont expoſés, pendant un temps plus ou moins long, en plein air; afin d'en laiſſer évaporer la contagion. Dans l'Orient, où ces précautions ſont négligées, la peſte y a des retours très-fréquents.

Mais les habits & les meubles ne ſont pas les ſeuls inſtruments capables de propager la contagion. *Van Helmont* rapporte qu'un homme, en touchant une lettre, qui venoit d'un peſtiféré, reſſentit tout-à-coup dans le doigt index, une douleur ſemblable à celle d'une piquure d'aiguille. Bientôt un charbon ſe manifeſta dans le

Les Maladies contagieuses sont souvent apportées des pays étrangers. Le

---

lieu de la douleur, & le malade mourut au bout de deux jours.

Nous lisons dans *Diemerbroeck*, observat. 119, Liv. IV, qu'un éleve en Pharmacie, attaqué de la peste, au mois de Juillet, placé, pendant sa Maladie, au fond d'un jardin, sous une espece d'hangar, ouvert de tout côté, laissa dans de la paille, que l'on avoit jonchée sous son lit, un germe pestilentiel, qui, au bout de huit mois, donna la peste à l'Apothicaire. Cet homme étant entré sous cet hangar, remua, avec le pied, la paille, qui, pendant l'automne & l'hiver, avoit été exposée au vent, à la pluie, à la neige & à la gelée. Il respira aussi-tôt une odeur infecte, qui sortit de cette paille, & bientôt après une douleur aiguë & pongitive se fit sentir à la partie inférieure de la jambe & supérieure du pied. Il dit qu'il lui avoit semblé que son pied & sa jambe avoient été plongés dans de l'eau bouillante. Le lendemain, l'épiderme se sépara de la peau, & forma une grande vessie. On l'ouvrit, il en sortit une grande quantité d'eau noire, & laissa appercevoir un charbon pestilentiel, qu'on eut peine à guérir en quinze jours.

Ces effets, toujours éclatants, quand ils ont pour cause la peste, ont un dégré de danger plus ou moins grand, dans toutes les autres Maladies. Presque toutes sont contagieuses, comme le dit fort bien notre Auteur; presque toutes, par conséquent, sont dans le cas de laisser plus ou moins de *miasmes* morbifiques dans les lits, le linge, les habits des malades. On a donc grand tort, & c'est sur-tout chez le peuple qu'existe cet usage, de coucher dans un lit dans lequel vient de mourir un malade, de porter son linge & ses habits, sans auparavant les avoir

commerce, en nous procurant les richesses de ces pays, nous communique

---

exposés un temps suffisant à l'air ; & les avoir purifiés à la fumée du soufre ou de plantes aromatiques.

La négligence de ceux qui sont à la tête des hôpitaux, est impardonnable à cet égard. Un homme du peuple m'a rapporté que s'étant rendu à l'Hôtel-Dieu de Paris, pour une Maladie considérable, qu'il essuya, il y a quelques années, à peine fut-il couché dans un lit seul, parce qu'il étoit recommandé, qu'il entendit deux de ses voisins qui se disoient entre eux : *Celui-ci n'y restera pas plus que les autres, car il paroît bien malade.* Ce malade ne l'étoit pas assez pour ne pas entendre ce propos ; il s'avisa de leur demander pourquoi ils tenoient ce langage. Ils lui répondirent que c'étoit parce que ce lit paroissoit *maudit ;* que c'étoit le quatrieme malade qu'ils y voyoient placer de la journée ; que les trois précédents n'y étoient restés que deux heures, & qu'il n'y avoit pas trois heures que le dernier étoit mort & enlevé. La frayeur s'empare de cet homme ; il se jette à bas de ce lit *mortuaire*, & s'en revient chez lui, où il guérit. Il est indubitable que cet homme seroit mort, s'il fût resté dans ce lit, & que ce lit fut fatal à plusieurs autres. Cette conduite, odieuse à l'humanité, fait, dit M. *Clerc*, ressembler les hôpitaux à l'antre du lion, d'où rien ne sort. C'est moins la mort, qui tue le voisin de celui qui vient d'expirer, que la contagion, toujours funeste, sur-tout dans les hôpitaux où elle est épidémique.

Un autre usage universel parmi le Peuple, & assez commun chez le Bourgeois, c'est de faire coucher les gens sains avec les malades : une femme couche avec son mari, un mari

aussi leurs Maladies, & souvent elles font plus que de contre-balancer tous les avantages du commerce, par le moyen duquel elles sont introduites. Il est à regretter qu'on ne s'occupe pas davantage, soit à s'opposer à l'introduction de ces Maladies, soit à empêcher qu'elles ne se propagent quand elles sont introduites. Il est vrai qu'on a quelque attention relativement à la peste; mais on ne prend pas garde aux autres maladies (*a*).

---

auprès de sa femme, & souvent ils font coucher avec eux leurs enfants. Les Médecins *de Paroisse* ont sans cesse ces exemples sous les yeux. Il leur est ordinaire de voir toute une famille tomber malade à la suite de la Maladie, ou du pere, ou de la mere. La misere est, sans doute, le tyran qui force les malheureux à tenir cette conduite; mais ils gagneroient infiniment davantage à coucher sur une chaise, même sur le carreau, que de s'exposer à devenir malade.

(*a*) Si l'on apportoit la dixieme partie des soins que l'on prend pour prévenir la fraude de la *Douane*, à prévenir l'importation des Maladies, on en verroit résulter les effets les plus heureux. Il seroit facile de placer un Médecin dans chaque port, un peu considérable, dont l'occupation seroit d'examiner tous les gens de l'équipage, les passagers, &c. avant qu'ils prissent terre; & lorsqu'il rencontreroit une fievre ou toute autre maladie contagieuse, il ordonneroit au vaisseau de faire une espece de quarantaine, & il enverroit le malade dans quelqu'hôpital,

Les priſons, les hôpitaux, &c. répandent ſouvent la contagion dans les Villes. Ces lieux publics ſont ordinairement ſitués dans le milieu des Villes peuplées ; & ſi les Maladies contagieuſes s'échappent une fois des lieux où elles ont pris naiſſance, il eſt impoſſible que les habitants n'en ſoient attaqués. Que les Magiſtrats tournent leur attention ſur la ſanté du peuple, & il ſera facile de prévenir ces inconvénients (1).

---

ou dans quelqu'endroit convenable, pour ſe faire guérir. Il ordonneroit également que les habits, les couvertures, &c. qui auroient ſervi au malade, pendant le voyage, fuſſent lavés & parfaitement purifiés par la fumigation, &c. avant que d'être tranſportés à terre. Ce plan, ou tout autre de cette eſpece, exécuté avec attention, préviendroit la plupart des fievres & d'autres Maladies contagieuſes, qui paſſent des vaiſſeaux dans les Villes maritimes, & de-là ſe répandent dans les autres pays.

(1) Les hôpitaux ſont, en général, déplacés. Tant qu'ils ne ſeront point ſitués hors des Villes, qu'ils ne ſeront point conſtruits ſur un terrein ſec & élevé, qu'ils n'auront point, dans leur voiſinage, une riviere profonde, qui ne tariſſe jamais, ils ne ſeront que des magaſins de miaſmes contagieux, qui pénétreront partout avec l'air, qui en eſt le véhicule. Il ſemble que dans les grandes Villes on n'ait fait attention qu'à un ſeul de ces préceptes. Dans la plupart de celles qui poſſedent une riviere, on voit qu'on a aſſez choiſi ſes bords pour y élever

Il

Il y a beaucoup de causes qui tendent à répandre la contagion dans les Villes

les hôpitaux ; mais on n'a pas réfléchi sur les dangers auxquels sont exposés les habitants de ces Villes, quand on construit un hôpital dans leur sein, quand on l'assied sur un terrein bas & humide, quand on le compose de petites salles toutes aboutissantes les unes dans les autres, toutes mal percées, remplies de lits à droite & à gauche : tels sont presque tous les hôpitaux ; tels sont encore les restes de l'Hôtel Dieu de Paris ; tel est même l'hôpital que l'on a choisi pour être son supplément. L'*hôpital Saint-Louis* a de plus le désavantage d'être éloigné de la riviere. Quelque abondantes que soient les sources qui lui fournissent ses eaux, elles ne suppléeront jamais au renouvellement d'eau que donneroit sans cesse une riviere qui couleroit à sa proximité. La *Maison de santé*, que l'on dit être choisie pour le second supplément de l'Hôtel-Dieu, ne sera pas mieux pourvue d'eau, étant encore plus distante de la Seine.

Il est certain que tous les projets présentés jusqu'à présent pour la construction d'un nouvel Hôtel Dieu, ont absolument manqué leur objet, parce que, quelles que soient les intentions d'un fondateur, elles doivent toujours être soumises aux lumieres des Médecins & des Physiciens ; c'est à eux seuls qu'il appartient de fixer l'emplacement d'un hôpital, & d'en ordonner la distribution. Il y a plus de six mois que l'illustre M. *le Roy*, de l'Académie Royale des Sciences, aussi connu par les qualités de son cœur & par les agréments de son esprit, que par la profondeur de ses connoissances, dans presque toutes les sciences, m'a fait l'honneur de me communiquer un ouvrage qu'il a composé, sur la maniere de construire un Hôtel-Dieu. Cet ouvrage, dont il a

peuplées. Toute l'athmosphere d'une grande Ville n'est qu'une masse corrompue, chargée de particules des plus pernicieuses à la santé. Le meilleur conseil que nous puissions donner à ceux qui sont obligés de vivre dans les grandes Villes, c'est de choisir une habitation bien exposée, d'éviter les rues étroites, mal-propres & passageres, de tenir propres leurs maisons & leurs laboratoires, enfin de sortir & de se tenir en plein air, aussi souvent que leurs affaires pourront le leur permettre.

Un moyen qui tendroit singuliérement à empêcher que les Maladies con-

présenté des extraits à un Ministre, autoit déja vu le jour, si son Auteur ne trouvoit, dans des travaux indispensables, & dans les services qu'il se plait à rendre aux personnes qu'il honore de son amitié, des occupations qui lui enlevent tous les instants qu'il auroit consacrés à y mettre la derniere main. Il seroit bien à desirer que l'on suspendît l'exécution du projet, que l'on dit accepté par le Gouvernement, jusqu'à ce que les Architectes, à qui elle sera confiée, eussent puisé, dans cet ouvrage, les lumieres dont ils paroissent toujours manquer, quand ils entreprennent d'élever un temple à la santé. Les Architectes ont, en général, raison de s'occuper de décorer les monuments publics; mais l'objet essentiel d'un hôpital n'est pas d'embellir une Capitale; un hôpital ne doit être projetté & exécuté, que par celui qui connoît bien le prix des hommes.

tagieuses ne se répandissent, ce seroit de n'employer à garder les malades, que des personnes qui se destinent à cet état. On sauveroit souvent par-là des familles, des Villes entiéres, qui peuvent être infectées par une seule personne. Ce n'est pas que nous prétendions conseiller d'abandonner ses amis, ses parents, dans le besoin ; nous voulons seulement que l'on se tienne sur ses gardes, & qu'on ne fréquente pas si souvent ceux qui sont attaqués de Maladies.

Ceux qui soignent une personne attaquée de Maladies contagieuses, courent de grands risques. Ils doivent s'emplir le nez de tabac, ou de toute autre plante odorante très-forte : telles sont la rue, la tanaisie, &c. Ils doivent tenir les malades très-propres, & arroser la chambre où ils couchent avec du vinaigre, ou tout autre acide fort. Ils doivent éviter, autant que faire se pourra, de respirer l'air qui sort de la poitrine du malade. Les Gardes, les Médecins, ne doivent jamais aller dans le monde, sans avoir changé d'habits, sans s'être lavé les mains, le visage, &c. autrement si la Maladie est contagieuse, ils la répandront indubi-

tablement par-tout où ils iront (*a*).

Quelque légeres que puissent paroître toutes ces réflexions à des personnes inconsidérées, nous ne craindrons pas de dire qu'une scrupuleuse attention, sur tout ce qui peut répandre la contagion, est de quelque importance pour prévenir les Maladies. Il y a beaucoup de Maladies qui sont contagieuses à un certain dégré; on ne doit donc souffrir auprès des malades que ceux qui y sont nécessaires. (*V. n.* 1, *p.* 304.) Je n'entends pas, en indiquant cette précaution, détourner de ces occupations estimables &

(*a*) On doit croire que la contagion est souvent transportée d'un lieu en un autre, par le peu de soin que les Médecins ont d'eux-mêmes. Plusieurs Médecins affectent ordinairement de rester auprès du lit du malade, & de lui tenir la main pendant un temps considérable. Si le malade a la petite vérole, ou toute autre Maladie contagieuse, il n'est pas douteux que les mains du Médecin, ses habits, &c. ne soient imprégnés des miasmes de la contagion; & s'il va sur le champ visiter un autre malade, ce qui lui arrive très-souvent, sans s'être lavé les mains, sans avoir changé d'habits, ou sans s'être exposé au grand air, est-il étonnant qu'il porte la maladie par-tout avec lui? Les Médecins, non-seulement exposent les malades, mais encore ils s'exposent eux-mêmes par cette négligence; aussi très-souvent en sont-ils les victimes. (*V. n.* 1, *p.* 237.)

néceſſaires, ceux que leur devoir & leur état portent à ſervir les malades.

Le Magiſtrat eſt en puiſſance de s'oppoſer à tout ce qui peut contribuer à répandre la contagion. Il eſt en ſon pouvoir de porter le peuple à la propreté, d'éloigner les priſons, les hôpitaux, les cimetieres, tous les lieux où la contagion peut prendre naiſſance, & de les placer à une diſtance raiſonnable des grandes Villes. Il eſt en ſon pouvoir de faire élargir les rues, de faire abattre les murailles inutiles, & d'employer tous les moyens poſſibles pour introduire, dans toutes les parties d'une Ville, une libre circulation d'air, &c. Que les hôpitaux publics, que les lieux où l'on raſſemble des malades, ſoient toujours tenus propres; qu'ils ſoient bien aérés, qu'ils ſoient placés dans un lieu ouvert, ou iſolé; & ces moyens contribueront encore à empêcher que la contagion ne ſe répande. L'éloignement des hôpitaux du ſein des Villes, empêchera que les pauvres ne ſoient viſités auſſi ſouvent par leurs voiſins, ou oiſifs, ou officieux.

Le Magiſtrat devroit auſſi veiller à ce que les maîtres ne gardaſſent point, dans leurs maiſons, leurs domeſtiques

malades : les maîtres aimeroient mieux payer pour que leurs domeſtiques fuſſent traités dans les hôpitaux, que de courir les riſques de voir une Maladie contagieuſe attaquer leurs familles. Les domeſtiques malades & les pauvres, placés dans les hôpitaux, ſont non-ſeulement moins en état de propager la contagion, parmi leurs voiſins & leurs connoiſſances, mais ils ont encore l'avantage d'être mieux ſoignés.

Ce n'eſt pas que nous ignorions que les hôpitaux, bien loin d'être un obſtacle à la contagion, en ſont au contraire les *propagateurs*. Quand ils ſont placés au milieu des grandes Villes, quand les malades nombreux ſont amoncelés les uns ſur les autres dans de petites ſalles, quand la propreté & les ventilateurs ſont négligés, les hôpitaux deviennent des repaires de Maladies contagieuſes, & perſonne n'y peut entrer, qu'il ne s'expoſe à gagner la contagion, à la communiquer aux autres. Cependant tous ces inconvénients ne dépendent point des hôpitaux, mais de ceux qui les dirigent (1).

(1) Il y a cinq hôpitaux à Paris, dans leſquels la *gale* eſt épidémique : tels ſont l'*Hôtel-Dieu*, l'*Hôpital-Général*, *Bicêtre*, la *Pitié*, les

Il seroit à desirer qu'ils fussent plus nombreux, & qu'ils fussent administrés

---

Petites-Maisons : de cent personnes qui séjournent dans chacune de ces Maisons, quatre-vingt-dix gagnent la gale. On ne voit pas qu'il en soit de même à la *Charité*, aux *Hospitalieres*, aux *Incurables*, &c. D'où peut provenir cette différence, si ce n'est de la maniere dont sont administrés ces derniers hôpitaux, & sur-tout de la propreté, presque religieuse, qui y regne? Car on ne peut raisonnablement l'attribuer à la construction, à la distribution seulement, puisque tous ces hôpitaux semblent avoir été bâtis sur le même modele. Ce sont partout des salles longues, étroites, dont les voûtes sont plates, dont les croisées sont petites & peu nombreuses, dans lesquelles sont deux, trois, quatre rangées de lits, très près les uns des autres; toutes ces salles se communiquent entre elles; tantôt elles forment des croix, tantôt des triangles, tantôt des quarrés; qui en a vu un, les a vu tous. Si c'étoit la seule distribution que l'on dût en accuser, tous, dans une même Ville, procureroient la même épidémie, ou au moins une épidémie quelconque, puisque nous voyons qu'à peu de chose près, leur construction est la même. Cependant l'on ne voit pas que la Charité & les autres hôpitaux que nous venons de nommer, y soient aussi sujets que l'Hôtel-Dieu, &c. quoique dans ces premiers on y reçoive assez généralement tous ceux qui s'y présentent, & que les malades ne soient point soumis à un examen plus rigoureux.

N'en accusons donc que la mauvaise administration & la mal-propreté. Il est affreux de voir réunis dans un même lit, un corps vivant, un corps mourant, un corps mort. Il est affreux de voir des salles contenir cent,

d'une maniere moins avilissante. Le peuple s'y rendroit avec beaucoup moins

---

cent cinquante, deux cents malades, & de ne voir que dix ou douze personnes préposées pour soigner cette foule de malheureux. Il est affreux de voir ces infortunés s'empoisonner eux-mêmes, par leurs propres ordures, & empoisonner leurs voisins. Tout le monde sait que les matieres fécales, dans certaines Maladies, sont les poisons les plus subtils, & il est impossible qu'une si grande quantité de malades soit changée aussi souvent qu'il seroit nécessaire, ayant aussi peu de gens pour les servir. En général les hôpitaux sont trop remplis de malades. De-là ces contagions renaissantes qui sement dans un Etat des principes de mortalité universelle. Les Médecins qui s'efforcent d'en rechercher les causes, pourroient se dispenser de leurs travaux; elles sont dans le centre des Villes, dans les marchés publics, dans les hôpitaux, dans les cimetieres, & chaque citoyen les a sous les yeux.

J'ai oui dire à un homme digne de foi, qu'il y avoit eu une maison, dans le voisinage de l'Hôtel-Dieu, dans laquelle le flux de sang avoit été épidémique. Cette maison fut à la fin désertée, & l'on en a construit une autre à la place. Je ne sais si c'est dans le même endroit; mais l'on m'a dit, il y a quelque temps, qu'il y avoit encore actuellement une maison, dans laquelle il y avoit une épidémie; on ne m'a pas dit le nom de la Maladie. Dans l'Hôtel-Dieu de Montpellier, un de ceux dans lequel la propreté est le plus sévérement observée, il y a une salle de blessés, dans laquelle la gangrene est épidémique. Quelles que soient les précautions que l'on ait prises, car on y a établi des courants d'air de tous les côtés, il est très-difficile d'en garantir les ma-

de répugnance. Nous le souhaitons avec d'autant plus d'empressement, que les

---

lades, & la plupart périssent, malgré les secours les mieux administrés.

Un hôpital ne doit point former une maison, mais des rues; aucune des salles ne doit communiquer avec les autres. On verra dans l'ouvrage de M. *le Roy*, annoncé dans la note précédente, combien il a fallu d'art & de connoissance, pour donner à cette forme l'ensemble d'un tout, combien il en a fallu pour que le service, malgré cette distribution, soit encore plus prompt & plus facile que dans aucun de nos hôpitaux. On y verra quels sont les moyens qu'il emploie pour suppléer aux ventilateurs, absolument nécessaires dans chacune des salles des hôpitaux.

Chaque salle doit contenir les malades attaqués de la même Maladie; chaque malade doit avoir un lit; chaque Médecin son département; & ce département ne doit s'étendre que sur cent malades, au plus. Comment est-il possible qu'un Médecin, chargé d'un plus grand nombre, puisse s'acquitter de ses devoirs, examiner chaque Maladie avec l'attention nécessaire, en saisir toutes les circonstances, & prescrire tout ce qui convient dans chaque cas particulier? Si le reproche que l'on fait aux Médecins des hôpitaux, pouvoit être fondé, rien n'est plus facile que de remédier à cet abus. Donnez à ces Médecins des honoraires qui leur tiennent lieu d'une pratique plus étendue; ils s'attacheront uniquement à leurs malades; ils braveront tous les dangers; ils se dévoueront à la partie la plus précieuse de l'Etat. Ce moyen les empêchera de sentir ce dégoût, cette aversion qui les accompagnent dans leurs visites, & leur rendent leurs devoirs odieux, parce qu'il n'y a pas de proportion entre les dangers qu'ils courent & les émolu-

fievres putrides & les autres Maladies contagieuses s'engendrent parmi les pauvres, & que ce sont ces derniers qui les communiquent aux gens plus riches. Si l'on apportoit une attention convenable aux premieres apparences de Maladies contagieuses, & qu'on envoyât de bonne heure les malades aux hôpitaux, on verroit moins de fievres putrides, qui, toutes aussi contagieuses que la peste, deviennent épidémiques.

CHAPITRE X.

Des Passions.

LEs passions ont une grande influence, & sur la cause des Maladies, & sur leur guérison. La maniere dont l'esprit agit sur la matiere, sera pro-

mens qu'ils reçoivent. Nous n'exigeons que des choses faciles. Les sommes immenses dont on abuse dans les grands établissements, suffiroient pour en former de petits, bien plus utiles. D'ailleurs on trouve toujours de l'argent quand il s'agit d'envoyer des hommes s'entre-détruire ; en manqueroit-on, ou le regretteroit-on, quand il s'agit de les conserver ? S'il en étoit ainsi, je serois, dit M. *Clerc*, tenté de croire, qu'à force d'avoir parlé d'humanité dans ce siecle, on n'en auroit usé le sentiment.

bablement toujours un mystere. Il nous suffit de savoir qu'il y a une influence réciproque établie entre les parties spirituelles & les parties corporelles ; & que ce qui affecte les unes, affecte également les autres (1).

§ I. *De la Colere.*

La colere trouble l'esprit, déforme les traits du visage, précipite le cours du sang, & dérange toutes les fonctions vitales & animales. Elle occasionne souvent les fievres, d'autres Maladies aiguës, & quelquefois la mort subite. Cette passion est sur-tout nuisible aux personnes délicates, & attaquées de Maladies nerveuses. J'ai vu une femme hystérique, mourir dans un violent accès de colere. Toutes ces personnes doivent être singuliérement en garde contre les excès de cette passion.

Il est vrai qu'il n'est pas toujours en notre pouvoir de ne pas nous mettre en colere ; mais nous pouvons certai-

(1) » L'Auteur de la nature, dit *Saint-Evremont*, n'a pas voulu que nous pussions bien » connoître ce que nous sommes. Après y avoir » rêvé inutilement, on trouve que c'est sagesse » de n'y pas rêver davantage, & de se soumettre aux ordres de la Providence. »

nement toujours ne pas conserver le ressentiment dans notre ame. Le ressentiment épuise les forces de l'esprit, occasionne les Maladies chroniques, les plus opiniâtres, & ruine insensiblement la constitution. Rien ne montre plus de grandeur d'ame, que le pardon des injures. Il entretient la paix dans la société; il nous soulage; il concourt à conserver la santé; il nous conduit à la félicité.

Ceux qui connoissent le prix de la santé, devroient éviter la colere comme le poison le plus mortel. Ils ne doivent point ouvrir l'oreille au ressentiment; ils doivent faire tous leurs efforts pour que leur ame soit toujours calme & tranquille. Rien ne contribue davantage à la conservation de la santé, qu'une tranquillité constante d'esprit (1).

(1) On voit que cette passion est une de celles sur lesquelles la Médecine a le moins d'empire. C'est donc à la morale que nous devons recourir pour en prévenir les suites funestes. Voici le portrait qu'en fait le sage *Charron*, dans son style gothique, mais nerveux & vrai; il donne ensuite les moyens de s'en préserver. » Cette passion, dit-il, a souvent des effets „ lamentables : elle nous pousse à l'injustice; „ elle nous jette dans de grands maux, par „ son inconsidération ; elle nous fait dire & » faire des choses messéantes, honteuses, in-

§ II. *De la Peur, de la Crainte.*

La peur a une très-grande part, soit à occasionner les Maladies, soit à les

---

„ dignes, quelquefois funestes & irréparables, „ d'où s'ensuivent de cruels remords. L'histoire „ ancienne & moderne n'en fournissent que „ trop d'exemples. Horace a bien raison de „ dire:

Qui non moderabitur iræ, &c.

„ Les remedes, continue-t-il, sont plusieurs „ & divers, desquels l'esprit doit être, avant „ la main, armé & bien muni, comme ceux „ qui craignent d'être assiégés; car après n'est „ plus temps. Ils se peuvent réduire à trois „ chefs. Le premier est de couper chemin à la „ colere & lui fermer toutes les avenues. Il faut „ donc se délivrer de toutes les causes & occa-„ sions de colere, ci-devant énoncées. Le second „ chef est de ceux qu'il faut employer lorsque les „ occasions de colere se présentent, qui sont, „ 1°. arrêter & tenir son corps en paix & en „ repos, sans mouvement & agitation; 2°. di-„ lation (délai, remise) à croire & prendre ré-„ solution, donner loisir au jugement de con-„ sidérer, se craindre soi-même, recourir à de „ vrais amis, & meurir nos coleres, entre leurs „ discours; 3°. y faire diversion, par tout ce „ qui peut calmer, adoucir, égayer. Le troi-„ sieme chef est aux belles considérations, dont „ il faut abreuver, nourrir notre esprit de lon-„ gue main, des actions funestes & mouve-„ ments qui résultent de la colere, des avan-„ tages de la modération, de l'estime que nous „ devons porter à la sagesse, laquelle se mon-„ tre principalement à se retenir & se com-„ mander. »

aggraver. On ne peut être blâmé de chercher à conſerver ſa vie ; mais ſi ce deſir de conſervation eſt porté trop loin, il conduit ſouvent à la perte de la vie même. La peur & la crainte affaiſſent l'eſprit, occaſionnent non-ſeulement des Maladies ; mais encore elles rendent ſouvent ces Maladies fatales, & triomphent du courage le plus intrépide.

Une peur ſubite a, en général, les effets les plus funeſtes. Les accès épileptiques & les autres Maladies convulſives, en ſont ſouvent les ſuites. De-là le danger de cette habitude, ſi commune parmi les enfants, de s'effrayer les uns les autres. Pluſieurs ont perdu la vie, d'autres ont été rendus pour jamais inutiles à la ſociété, par ces ſortes de jeux : il eſt dangereux de réveiller les paſſions humaines ; elles ſont ſuſceptibles d'être facilement portées à des excès qui les empêchent d'avoir, par la ſuite, une marche réguliere (1).

(1) Cette habitude ſi commune aux enfants de s'effrayer les uns les autres, n'eſt due qu'à l'imitation. Il n'y a pas de nourrices, pas de ſevreuſes, pas de domeſtiques, qui, ſoit par caprice, ſoit pour témoigner un prétendu attachement aux enfants, ſoit par bêtiſe, ne ſe plaiſent à ne jouer avec eux qu'en les effrayant :

Mais les effets successifs de la peur paroissent en général fort dangereux : tantôt c'est par une surprise occasionnée par un bruit fort & inattendu ; tantôt c'est par des cris aigus & perçants ; tantôt c'est en leur présentant des objets capables de les surprendre désagréablement. Souvent ils leur font des récits fabuleux de mangeurs d'hommes, de revenants, de loups-garoux & de pareilles sottises, qui ne peuvent nuire à l'esprit sans nuire au corps. En blessant vivement leur petite imagination, cela peut leur procurer des songes funestes, & par conséquent de violentes émotions, qui irriteront trop fortement chez eux le genre nerveux, & donneront lieu à des convulsions auxquelles ils n'ont déja que trop de propension. Un tremblement dans les membres, des attaques de vapeurs, d'épilepsie, sont souvent les tristes fruits de cette manie détestable, commune à tous ceux qui se mêlent d'élever les enfants.

La plupart de ces gens-là connoissent si peu les ménagements qu'il faut avoir dans les jeux qu'ils font quelquefois avec les enfants, qu'on doit toujours interdire ces sortes de jeux à tous ceux qu'on ne connoît pas assez prudents pour les exercer sans dangers. Les uns soulevent de terre les enfants par le bas de la tête, pour leur faire voir, disent-ils, *leur grand-pere*. S'il étoit vrai que les trépassés vissent leurs grands-peres, on pourroit, dit M. *Ballexerd*, tenir parole, sans y penser ; car ce prétendu badinage est capable de les tuer. Les autres vont par derriere leur appliquer fortement les mains sur les deux yeux, pour leur faire deviner ceux qui font une pareille sottise ; jeu détestable, qui ne va pas moins qu'à altérer l'organe de la vue pour toujours. Ceux-ci les prennent subitement dans les bras pour faire

la crainte constante d'un mal futur, en séjournant dans l'ame, occasionne souvent le mal même que l'on craint. De-là il arrive qu'un grand nombre de personnes sont mortes des mêmes Maladies qu'elles avoient appréhendées pendant long-temps, ou dont quelque accident, quelque folle prédiction les avoient frappées. C'est souvent le cas des femmes en couches. La plupart de celles qui sont mortes dans cet état, avoient été frappées de l'idée de cette espece de mort, long-temps avant qu'elle fût arrivée; & il y a grande raison de croire que cette impression a souvent été la seule cause de cette mort.

La manie qu'ont plusieurs personnes de ne parler de l'accouchement, qu'en le représentant accompagné de douleur & de dangers, est très-nuisible aux femmes. Peu de femmes meurent en travail, quoiqu'un assez grand nom-

semblant de les jetter dans un puits, dans une riviere, ou par la fenêtre. Ceux-là leur tordent rudement les bras, en les serrant lourdement dans les leurs. D'autres enfin feignent brusquement de courir après eux, leur font cogner la tête ou toute autre partie contre quelques corps durs, qui les blessent gravement. Je ne finirois pas, si je voulois énoncer ici les inconvénients qu'il y a de laisser jouer les enfants avec des gens de cette espece.

bre meurt en couches ; ce qu'on peut expliquer de la maniere ſuivante. Une femme, après être délivrée, ſe trouvant foible, épuiſée, ſe croit tout auſſi-tôt dans le plus grand danger ; & cette crainte eſt telle, que ſouvent elle ſupprime les évacuations néceſſaires, & dont dépend ſon rétabliſſement. C'eſt ainſi que les femmes ſont ſouvent la victime de leur propre imagination, pendant qu'elles ne courroient aucun riſque, ſi elles n'appréhendoient pas.

Il arrive rarement que dans une grande Ville, la mort de deux ou trois femmes en couches ne ſoit pas ſuivie de pluſieurs autres. Qu'une femme de la connoiſſance de ces premieres ſoit enceinte, elle craint auſſi-tôt le même ſort, & cet accident devient épidémique, par la ſeule force de l'imagination. Que les femmes enceintes mépriſent donc la peur, & qu'elles évitent, à tel prix que ce ſoit, de ſe trouver avec des commeres, des babillardes, qui ſont continuellement à répéter à leurs oreilles les accidents arrivés aux autres. On doit, en général, éloigner, avec le plus grand ſoin, tout ce qui peut alarmer une femme, ſoit enceinte, ſoit en couches.

La plupart des femmes qui meurent

en couches, doivent cet accident à une coutume ancienne, superstitieuse, encore en vogue dans la plupart des Provinces de l'Angleterre, de sonner toutes les cloches d'une Paroisse pour chaque personne qui meurt. Les personnes qui se croient en danger sont ordinairement très-curieuses; & si elles viennent à apprendre que l'on sonne pour une personne morte, dans le même état que celui où elles se trouvent, quelles funestes conséquences ne doit-il pas en résulter? De quelque maniere que ces femmes enceintes apprennent la mort de leurs connoissances, elles sont toujours tellement disposées à craindre pour elles le même accident, qu'on ne peut, qu'avec les plus grandes difficultés, les persuader du contraire.

L'usage de sonner les cloches n'est pas pernicieux aux femmes en couches seules; il l'est encore dans beaucoup d'autres circonstances. Dans les fievres malignes, dans lesquelles il est si difficile de soutenir le courage du malade, quel effet ne produira pas une sonnerie funebre, dont il est étourdi cinq ou six fois par jour? Il n'est pas douteux que son imagination frappée, ne lui fasse croire que ceux pour qui l'on sonne sont

morts de la Maladie même dont il est attaqué. Cette crainte aura plus de force pour le décourager, que tous les cordiaux de la Médecine n'en auront pour le guérir (1).

(1) Si le son des cloches a des effets aussi funestes sur les personnes attaquées de Maladies graves, quelle impression ne doit point faire, sur ces mêmes personnes, l'aspect d'un cadavre souvent étendu à leurs côtés? C'est ce qui arrive tous les jours dans les hôpitaux, & sur-tout dans les hôpitaux où l'on entasse les malades les uns sur les autres, comme à l'Hôtel-Dieu de Paris. Nos Philosophes ont beau répéter cette vérité, que la mort n'est que le terme de la vie, qu'elle n'est que la séparation de l'ame & du corps, que par conséquent elle n'est point un mal réel, qu'elle n'est que la privation d'un bien, privation qui est même insensible; le peuple, tous les hommes, en général, la regarderont toujours comme le plus grand des maux. La crainte de la mort aura toujours sur nous le plus grand empire; de-là la répugnance pour les hôpitaux. Aussi n'y voit-on guere entrer que ceux qui sont absolument sans ressource: comme ils n'ont rien à perdre, que la mort n'est pour eux que le terme de la misere, ils y vont sans crainte, & cette confiance les sauve; car si l'on y fait attention, ils sont presque les seuls qui en reviennent. Pour les autres, que la perte de leur fortune, ou toute autre considération force de s'y rendre, comme la vie a été pour eux quelque chose, la crainte accompagne leurs premiers pas vers le séjour de la mort, la frayeur couche avec eux, & l'aspect de leurs voisins, expirants & même expirés, les tue. M. *le Roy*, dans l'ouvrage annoncé ci-dessus, a sagement prévu à

Si l'on ne peut abolir cette cérémonie superstitieuse, il faut, autant qu'il est possible, tenir le malade éloigné du bruit de ces cloches & de tout ce qui peut l'alarmer; mais on est bien loin de suivre ce précepte. Il y a des gens qui n'ont d'autres affaires que de visiter un malade, pour venir chuchoter sans cesse à ses oreilles. Tels qui passent pour des amis sensibles, devroient plutôt être regardés comme des ennemis. Quiconque veut du bien à un malade, ne doit jamais laisser approcher de telles gens (1).

---

tous ces funestes inconvénients. Chaque malade, dans son Hôtel-Dieu, peut & doit avoir son lit; & chaque lit est placé & arrangé de maniere que les malades qui sont dans les lits voisins, ne peuvent voir ce qui s'y passe. Par cette disposition, non-seulement il empêche qu'ils ne soient épouvantés par les souffrances, ou la mort de ceux qui les avoisinent, mais encore il prévient les courants du mauvais air, des uns sur les autres. Cependant la libre circulation de l'air dans les salles, qui est si nécessaire, n'en est point altérée, parce que les habiles Physiciens savent trouver des ressources pour tout, comme on le verra dans l'Hôtel-Dieu de M. *le Roy*.

(1) Nous avons fait voir (*V. n.* 1, *p.* 304.) qu'il étoit de la prudence de ne laisser entrer dans la chambre d'un malade, que les personnes nécessaires; & le nombre de ces personnes est toujours très-petit; il se réduit toujours à la garde & à un aide dans les moments où il faut changer le malade; dans tout

Les Médecins ont été long-temps dans l'habitude de pronoſtiquer, comme

autre temps, la garde ſeule ſuffit. Sur dix malades, neuf ont de l'averſion pour la compagnie; & pour peu qu'ils ſoient craintifs, cette compagnie leur eſt à charge & même nuiſible. La plupart des perſonnes qui ſe font une eſpece de métier de viſiter du matin au ſoir les malades, ont la fureur de parler, à quelque prix que ce ſoit; & quelque choſe qui doive en arriver, il faut qu'elles aient donné leur avis avant que de ſortir: ce n'eſt point à la garde, ce n'eſt point aux parents à qui elles s'adreſſent; c'eſt au malade même; & ſi elles voient que le malade n'y faſſe pas une attention marquée, elles le lui répetent, de peur qu'il n'en ſoit point perſuadé.

J'ai vu une Dame, quinze jours après un accouchement laborieux, à qui une de ces commeres perſuada qu'elle avoit un ulcere dans la matrice. Rien n'annonçoit dans cette Dame une pareille maladie, & la viſite confirma l'abſurdité d'un pareil pronoſtic: on eut beau vouloir la convaincre du contraire, & détruire l'impreſſion qu'avoit faite ſur ſon eſprit cette fauſſeté, elle avoit jetté des racines trop profondes, & cette Dame périt au bout de deux mois dans le maraſme. Une autre Dame périt également par une pareille imprudence. Cette Dame étoit attaquée d'une fievre lente nerveuſe: comme l'oppreſſion étoit conſidérable, & qu'elle n'avoit point cédé aux remedes appropriés, une conſultation décida qu'il falloit en venir à la ſaignée du pied: le Chirurgien, après ſon opération, prit à part le mari & quelques commeres qui étoient préſentes; il leur dit, *en confidence*, que les Médecins n'y connoiſſoient rien; que la maladie de cette Dame étoit une hydropiſie de poitrine. Une de ces

ils disent, le sort du malade, ou de prédire l'issue de la Maladie. Ce ne peut être que la vanité qui ait introduit cet usage dans la pratique, & il ne peut avoir lieu qu'en dépit du sens commun & du salut du malade. J'ai connu un Médecin assez barbare pour se vanter d'avoir prononcé plus de sentences, plus d'arrêts, que tous les Juges de Sa Majesté. Plût à Dieu que ses arrêts n'aient pas toujours été aussi funestes! On peut alléguer que le Médecin ne donne pas son opinion en présence du malade, & il fait encore plus mal. Il vaudroit mieux qu'un malade sensible entendît lui-même ce que dit le Docteur, que de l'apprendre par l'air triste, par les pleurs, par les propos interrompus de ceux qui l'entourent. Il est rare que l'on puisse cacher au malade le sentiment du Médecin, s'il est défavorable. L'embarras avec lequel les amis ou

commeres ne manqua pas de venir vîte trouver la malade, & de lui rapporter le propos du Chirurgien; il n'en fallut point davantage. Cette Dame avoit entendu dire que cette Maladie étoit incurable; l'impression que cette imprudence fit sur elle, fut d'autant plus vive, qu'elle avoit le genre nerveux très-irritable : elle tomba insensiblement dans le marasme, & mourut au bout de cinq mois. Il n'est point de Praticien qui n'ait fait de pareilles observations.

ceux qui soignent le malade, rapportent ce qu'on leur a dit, est, en général, suffisant pour découvrir la vérité.

On ne voit pas de quel droit un homme annonce la mort à un autre, sur-tout lorsque cette déclaration est capable de le tuer. Il est vrai que les hommes sont curieux de savoir les événements, & qu'ils ne manquent jamais d'importuner le Médecin, jusqu'à ce qu'il ait donné son sentiment. Cependant une réponse équivoque, dans une circonstance où l'on ne doit tendre qu'à exciter les espérances du malade, est, sans contredit, la plus sage comme la plus sure. Cette conduite ne nuit, ni au malade, ni au Médecin : rien ne tend plus à décrier la Médecine que ces hardis pronostiqueurs, qui, pour le dire en passant, sont les plus ignorants de la Faculté. Les erreurs qu'ils commettent tous les jours dans leurs pronostics, sont des preuves parlantes de la vanité humaine & de l'ignorance (*a*).

(*a*) Rien de plus ridicule, pour ne pas dire de plus absurde, que cette partie de la Médecine pratique. Elle peut souvent nuire, & très-rarement produire de bons effets. D'ailleurs elle ne peut jamais être amenée à un dégré réel de certitude, à moins que ce ne soit dans un très-petit nombre de cas, dans lesquels tout

Cette vanité de prédire le ſort des malades, n'eſt point particuliere aux

le monde voit auſſi clair que le Médecin. Cependant pluſieurs Médecins, & même de la premiere volée, eſtiment tellement leur ſavoir, dans la ſcience des pronoſtics, qu'ils paroiſſent fâchés, même chagrins, quand quelqu'un de leurs malades eſt aſſez heureux pour ſurvivre à leurs arrêts. Que ces Meſſieurs me pardonnent ſi je leur dis que très-ſouvent, & toujours à juſte titre, ils ſe rendent l'objet de la riſée de ceux qui vivent encore, quoiqu'ils leur aient prédit le jour & l'inſtant de la mort, il y a déja pluſieurs années (1).

(1) La ſcience des pronoſtics eſt une partie de la Médecine abſolument néceſſaire à tout Praticien. Elle eſt ſa bouſſole; c'eſt elle qui lui trace la route qu'il doit ſuivre, qui fixe ſa marche; par elle il connoît le terme où doit aboutir la Maladie, quelle en ſera la fin, ſi elle ſera heureuſe ou funeſte. Cette connoiſſance le guide dans l'adminiſtration des remedes, & ſur-tout de la *diete*. C'eſt ainſi que dans une Maladie très-aiguë, il preſcrit une diete ſévere, parce que les ſymptomes de la Maladie, la rapidité de ſa marche, lui aſſurent qu'elle ne ſera pas de longue durée. Dans une Maladie chronique, au contraire, qui paroît plutôt dans un état de ſtation, que dans une véritable marche, qui, par conſéquent, doit durer pluſieurs mois, pluſieurs années, il preſcrit des aliments, même ſolides, parce qu'il ſait qu'un corps qui peut ſoutenir une abſtinence de quelques jours, ſuccomberoit, ſi cette abſtinence étoit prolongée un mois & davantage.

Mais cette ſcience ſi utile, ſi indiſpenſable au Médecin, deviendra funeſte au malade, toutes les fois qu'elle ſera maniée, ou par un ignorant, ou par un imprudent. Il n'y a preſque pas

Membres

Membres de la Faculté. D'autres ſuivent leurs exemples, & ceux qui ſe

---

de cas où un Médecin ſoit forcé de porter un jugement déciſif, dans une Maladie, ſur-tout lorſqu'il s'agit d'une Maladie dont on préſage une mauvaiſe iſſue. Je ſais que la Religion oblige le Médecin de faire remplir à ſes malades un devoir indiſpenſable; mais rien ne l'oblige d'attendre au moment où le malade eſt inſtruit de ſon triſte ſort, par les viſites indiſcretes, par les propos interrompus, par les larmes, les pleurs de toute ſa famille. Si l'on attend cet inſtant pour lui conſeiller de ſe faire adminiſtrer, il eſt à craindre que ce conſeil ne ſoit pour lui un poignard qu'on lui plongera dans le ſein. J'en ai un exemple frappant dans une jeune femme, attaquée d'une fluxion de poitrine, accompagnée de fievre putride. Cette femme avoit vu mourir ſa mere, le lendemain du jour où elle avoit reçu ſes Sacrements; elle avoit entendu dire que ſon aïeule étoit morte de même; elle avoit toujours dit, avant ſa Maladie, que ſi jamais elle étoit adminiſtrée, elle mourroit également. Elle tombe malade; ſa Maladie ſe déclare avec les ſymptomes les plus violents; je ſuis appellé le deuxieme jour au ſoir; à ma ſeconde viſite, je parle au mari de la faire adminiſtrer; on me fait part de ſa répugnance; j'inſiſte, perſonne ne veut s'en charger; deux jours ſe paſſent en délais; à la fin quelqu'un prend ſur ſoi de le lui conſeiller; auſſi-tôt cette femme ſe croit morte; elle commence à délirer, & elle meurt en effet douze heures après.

Dès qu'un Médecin voit qu'une perſonne eſt attaquée de Maladie, qu'il ſait être dangereuſe, & en deux ou trois jours, il peut en être aſſuré, qu'il parle des Sacrements, & ſon malade, ſur lequel la Maladie n'a pas encore épuiſé

croient les plus savants, font souvent beaucoup de mal de cette maniere. L'humanité, qui doit seule nous porter à rendre service aux malades, est bien loin de nous engager à exciter la crainte de ceux qui sont déja assez malheureux pour l'être. Un ami, & même un Médecin, peut souvent faire plus de bien, en se conduisant avec douceur, & en plaignant le malade, qu'en administrant les remedes. Ils ne doivent jamais négliger d'employer le plus puissant des cordiaux, l'*espérance.*

§ III. *Du Chagrin.*

Le chagrin est, de toutes les passions, celle qui est la plus destructive, rela-

---

ses fureurs, sera d'autant moins frappé de cette annonce, qu'il se sentira encore une partie de ses forces. Par ce moyen, il ne l'exposera pas à périr victime d'une frayeur, qui, pour être mal fondée, n'en est pas moins funeste. Que le Médecin agisse de même à l'égard des dernieres volontés du malade, & il aura prévenu tous les cas dans lesquels il se trouvera obligé de déclarer ce qu'il pense d'une Maladie, & encore, comme le remarque fort bien notre Auteur, il ne paroîtra que confirmer ce que tout le monde voit aussi clairement que lui. Dans toute autre circonstance, une réponse équivoque qui tendra à exciter, à ranimer l'espérance du malade, est la seule que l'on doive se permettre.

tivement à la ſanté : ſes effets n'ont point d'interruption ; & quand il ſe fixe profondément dans l'ame, il a les ſuites les plus fâcheuſes. La colere & la peur ſont des paſſions violentes, qui ſont rarement de longue durée. Le chagrin ſe change ſouvent en une mélancolie continue, qui mine les forces de l'ame & détruit le tempérament. Il faut, par tous les moyens poſſibles, chercher à éloigner cette paſſion : on peut en triompher dans les commencements ; mais quand une fois elle a pris un peu de force, on travaille en vain à la détruire.

Il eſt impoſſible d'échapper à tous les malheurs qui aſſiegent la vie ; mais on montre une véritable grandeur d'ame, quand on les ſupporte avec courage. Il y a des perſonnes qui ſe font une eſpece de mérite de céder au chagrin ; & quand elles ſont pourſuivies par l'infortune, on les voit refuſer obſtinément toute conſolation, juſqu'à ce que leur ame accablée par le poids de la mélancolie, ſuccombe ſous le fardeau. Cette conduite, non-ſeulement mine la ſanté, mais encore elle eſt contraire à la religion, à la raiſon, au ſens commun.

La variété d'idées eſt auſſi néceſſaire

à la ſanté, que le changement de poſition. Quand l'ame reſte long-temps fixée ſur un objet, & particuliérement ſur un objet déſagréable, toutes les fonctions du corps en ſon troublées. De-là les perſonnes qui ſe livrent au chagrin, ont l'appétit dérangé, & font de mauvaiſes digeſtions. De-là l'affaiſſement de l'eſprit, le relâchement dans les nerfs, des vents dans les inteſtins, & la corruption des humeurs, parce que le chyle ne peut plus être renouvellé. C'eſt ainſi que les meilleures conſtitutions ont été la victime des malheurs de famille, ou de tout ce qui peut occaſionner de violents chagrins.

Il eſt abſolument impoſſible que ceux qui ont l'eſprit malade, jouiſſent d'une bonne ſanté. On peut dans cet état vivre quelques années; mais quiconque veut parvenir à un âge avancé, doit vivre content & ſatisfait. Je ſais que cela n'eſt pas toujours en notre pouvoir; cependant nous ſommes en général auſſi maîtres de commander à notre ame, que nous le ſommes de diriger le régime de notre corps : nous ſommes maîtres de faire ſociété, ou avec des gens gais, ou avec des gens mélancoliques; d'entre-mêler nos travaux d'amuſements

& de récréations, ou de rester toujours abymés sous le poids de nos infortunes, à notre choix. Cet conduite est certainement en notre pouvoir, & c'est d'elle que dépend, en général, l'état de notre ame.

La variété de scenes qui se présentent à nos sens, a, sans doute, pour but, d'empêcher que notre attention soit trop long-temps fixée sur un seul objet : la nature nous offre par-tout de ces variétés, & l'esprit, à moins qu'il n'ait contracté l'habitude d'être constamment attaché, se plaît dans la diversité. Elle nous montre en même-temps les moyens de distraire l'esprit affligé. Tourner souvent notre attention sur de nouveaux objets, les examiner pendant quelque temps, & quand l'esprit commence à se rebuter, changer de scene ; voilà les moyens de se fournir une succession de nouvelles idées, jusqu'à ce que celles qui sont désagréables, soient entiérement dissipées. C'est ainsi que les voyages, l'étude des arts, ou des sciences, & de lire, ou écrire, même sur les sujets les plus sérieux, conduisent à chasser plutôt le chagrin & l'ennui, que les amusements les plus tumultueux.

J'ai déja fait obſerver que le corps ne peut conſerver la ſanté ſans exercice ; il en eſt de même de l'ame. L'indolence nourrit le chagrin. Quand l'eſprit n'a rien autre à penſer qu'à ſes malheurs, il ne doit point être étonnant qu'il ſoit ſans ceſſe affligé. On voit rarement que ceux qui ont des affaires qui demandent de l'application, ſoient chagrins. Au lieu donc de chercher à ſe diſtraire de ſon travail, ou de ſes affaires, quand l'on tombe dans le malheur, il faut, au contraire, s'y plonger avec une attention plus ſérieuſe, ſe livrer avec plus d'ardeur aux fonctions qu'elles exigent, & entre-mêler ſes devoirs de la compagnie d'amis gais & ſociables.

Les plaiſirs honnêtes doivent être cultivés avec le plus grand ſoin. En portant inſenſiblement l'eſprit à la contemplation d'objets agréables, ils parviennent à diſſiper le noir dans lequel l'infortune ne manque jamais de nous plonger. Les plaiſirs ſemblent donner de la rapidité au temps, & ils ont les ſuites les plus heureuſes.

La plupart de ceux qui ſont dans le chagrin, ſe livrent à boire ; mais le remede eſt pire que le mal : il eſt rare

qu'à la fin ils ne ruinent leur fortune, leur tempérament, leur réputation (1).

---

(1) D'après ce que notre Auteur dit, dans ce Chapitre, des passions, & sur-tout du chagrin, nous devons en conclure, avec nos plus excellents Philosophes, qu'elles prennent toutes leurs sources dans les tempéraments. Tout est enchaîné dans la nature. Le physique & le moral y sont unis par les liens de la plus étroite intimité. Si on les a négligés, ou séparés l'un de l'autre, si souvent, c'est que la plupart de ceux qui nous ont tracé le physique de l'homme, ne se sont pas assez attachés à nous en peindre le moral; c'est que les Moralistes n'ont point toujours été d'assez bons Physiciens. M. *de Buffon* est le premier qui ait respecté ces liens indivisibles; mais la nature l'a trop bien traité pour la méconnoître & la peindre dans un état de contorsion.

Pour mettre ces vérités dans tout leur jour, nous allons donner une esquisse des tempéraments, si bien décrits par M. *Clerc*, dans son *Histoire naturelle de l'homme malade*. Si d'après les caracteres physiques & moraux, on prévoit quelles sont les passions qui doivent dominer dans tel ou tel tempérament; si, par exemple, on voit que la colere, la haine, le ressentiment, &c. indiquent l'homme *bilieux*; si l'on voit que la peur, la crainte, le chagrin, &c. annoncent le *mélancolique*: si l'on voit que l'indolence, l'apathie, &c. tiennent au *phlegmatique*; si l'on voit enfin que la légéreté, l'inconstance, &c. sont dus au tempérament *sanguin*, nous aurons prouvé notre these. Nous remplirons d'autant plus volontiers cette tâche, que notre Auteur ne dit rien des tempéraments dans tout le cours de cet ouvrage.

Les anciens ont admis neuf especes de tempéraments, que l'on peut réduire à quatre. Tels sont le *sanguin*, le *bilieux*, le *mélancolique* &

§ IV. *De l'Amour.*

L'AMOUR est peut-être la plus forte de toutes les passions ; au moins quand

---

le *pituiteux* ou *phlegmatique*. Toutes ces espèces de tempéraments sont à la fois naturelles, acquises & composées. Le tempérament naturel & simple n'existe nul part. Son existence suppose une combinaison métaphysique de principes ; combinaison impossible, ou qui ne peut être que momentanée dans un corps sujet aux vicissitudes, dans un corps qui paie sans cesse à la nature les frais de son existence, dans un corps enfin qui ne peut & ne doit avoir qu'un état stationnaire. Le changement de climat, le genre de vie, le côté physique & moral de l'individu, sont les causes du tempérament acquis ; & la multiplicité de ces causes, réunies dans l'individu, rendent son tempérament de plus en plus composé ; mais la somme de ces variétés rentrent dans l'unité, dans l'uniformité de la constitution primordiale, & les différences individuelles, qui appartiennent en propre à chaque sujet, sont précisément ce qu'on appelle l'*idiosyncrasie* de chaque sujet.

Une physionomie animée, des yeux ordinairement bleus, un beau corps, dont la stature est élevée, des chairs qui ne sont trop fermes, ni trop molles, ni trop garnies de poils, des cheveux blonds ou châtains, une couleur agréable & vermeille, des membres souples & agiles, peu propres aux travaux de forces, des veines larges & bleues, remplies d'un sang qui circule aisément, un pouls vif, mais doux & uniforme, sont les signes individuels du tempérament que nous appellons sanguin.

L'homme sanguin exerce toutes ses fonctions avec une facilité admirable : il a bon appétit,

il eſt porté à un certain dégré, il eſt moins ſuſceptible que toutes les autres

---

ſans cependant être auſſi vorace que l'homme bilieux ; il digere bien & lentement ; il a le ventre libre ; mais il urine peu, parce qu'il tranſpire aiſément.

L'homme ſanguin eſt bon, franc, brave, courageux : la vivacité, l'enjouement, la douceur & l'aménité, forment ſon caractere ; ſon imagination eſt brillante, ſa mémoire facile. Il a beaucoup d'eſprit, des idées heureuſes & promptes, un jugement vif, des expreſſions aiſées. Il aime le luxe, les plaiſirs, la table, les femmes. Toutes les affaires de cœur ont un empire abſolu ſur lui. Il aime avec beaucoup de délicateſſe ; mais ce *Céladon* eſt indiſcret & inconſtant. Il a plutôt des gouts que des paſſions ; il eſt plus propre à faire des connoiſſances que des amis : auſſi étourdi que ſenſible, il n'aime pas qu'on lui réſiſte ; il s'emporte aiſément & ſe calme de même. Preſque tous ceux que l'on appelle gens d'eſprit, ſont de ce tempérament. Les ſciences abſtraites, les méditations profondes & ſuivies, tout ce qui demande de la conſtance & de l'opiniâtreté dans le travail, donne du dégout à l'homme ſanguin ; comme il ſaiſit vivement tous les objets, il les quitte de même. C'eſt l'image du papillon. Mais il excelle dans toutes les ſciences agréables, dans tous les arts de gout. Son imagination douce & riante le rend naturellement enclin à la Poéſie, la Peinture, la Muſique. Preſque toutes ſes productions ſont gracieuſes. La bonté de cette conſtitution n'eſt pas un titre pour vivre long-temps ; la ſenſibilité & la vivacité qui lui ſont propres, abregent conſidérablement ſes jours.

L'homme bilieux n'a pas ordinairement une taille avantageuſe, ni un gros embonpoint ;

d'être réprimé, ou de céder aux impulsions de la raison. La crainte, le

---

mais il est fort, nerveux, bien musclé. Ses os sont gros, ses chairs compactes; sa peau, aride & seche, est d'un rouge foncé, brun, olivâtre, & quelquefois noire. Les poils qui le couvrent ont la couleur des cheveux, qui sont presque toujours noirs & crépus. Le bilieux n'est pas beau; il a le cou gros, la bouche grande, les levres desséchées, l'haleine chaude, forte, le nez épaté, les yeux noirs & perçants. Toutes les fonctions vitales se font promptement & fortement dans l'homme bilieux; son pouls est prompt, élastique, sec, roide. Il mange beaucoup, digere vîte & facilement: la constipation est propre à cette complexion; la transpiration ne l'est pas; le tissu de la peau est trop serré, trop compacte. En revanche, les urines sont abondantes & très-âcres.

Le bilieux est, de tous les hommes, celui qui est le plus amoureux; l'amour est pour lui une affaire capitale. Il veut être aimé seul, parce qu'il aime passionnément, & porte souvent la jalousie jusqu'à la fureur; il est le plus vigoureux des hommes, & conserve long-temps cette vigueur; il est aussi le plus propre à faire concevoir, pourvu que la femme soit d'un tempérament sanguin: si elle est d'un tempérament bilieux, elle est la plus amoureuse des femmes; & l'on sait que trop de vivacité, de part & d'autre, est un obstacle à la conception. Les bilieux n'ont point la gaieté & l'enjouement des personnes sanguines: toutes leurs passions sont grandes & fortes; ils sont très-sensibles, très-prompts à s'enflammer; ils sont constants, fermes, inexorables; leur colere est celle d'*Achille*; leur haine celle de *Coriolan*; leur amour tient de la manie; leur imagination est belle

chagrin, toutes les autres passions, sont nécessaires pour la conservation de l'in-

---

& sublime; leur jugement est moins facile que celui des hommes sanguins; mais il est plus utile, plus sûr, plus réfléchi; ils ont plus de génie que d'esprit. Ce génie est vaste, profond, propre à toutes les sciences abstraites; quelquefois ces qualités précieuses sont altérées par un peu de dureté. Un bilieux est presque toujours entêté & opiniâtre dans ce qu'il veut, ce qu'il pense, ce qu'il juge; ce caractere, qui ne sait pas plier, rend l'homme désagréable à la société; cet homme, à son tour, ne l'aime guere: il en est de cette antipathie réciproque, comme il en est de l'ennui; quand on le donne, on le reçoit. Les bilieux vivent très-long-temps; à l'âge de quarante ou quarante-cinq ans, ils deviennent mélancoliques.

La stature des mélancoliques est grande ou moyenne; leurs cheveux sont bruns ou noirs; leur visage est alongé; leurs yeux sont grands & langoureux dans la jeunesse, & sombres dans un âge plus avancé. Leurs joues sont seches & avalées; leur corps est grêle; leurs jambes, leurs cuisses menues; leurs bras & leurs doigts effilés; leur peau est seche, lisse, polie, quelquefois rude, brûlée, noirâtre, garnie de poils très-noirs; leur teint est jaune ou brun. Les femmes de ce tempérament ont la peau belle, mais seche; elles ont presque toutes une démarche nonchalante, soit qu'elles marchent, soit qu'elles agissent. L'homme mélancolique, au contraire, marche d'abord avec beaucoup de vivacité; il met de la promptitude dans toutes les actions qui ne demandent pas beaucoup de force & de constance. On a observé que les Laboureurs & les Artisans, qui ont ce tempérament, ne passent guere l'âge de quarante ans; les grands travaux les tuent.

dividu; mais l'amour est nécessaire pour la propagation de l'espece : il falloit

---

Ceux qui passent cet âge acquierent les propriétés reconnues des tempéraments bilieux, & vivent très-long-temps. Au reste, cette constitution n'est pas commune dans les Campagnes; elle ne l'est que dans les grandes Villes, & sur-tout dans les Capitales. Ce tempérament est celui de tous qui se transmet le plus facilement & le plus sensiblement des peres aux enfants. Il me semble qu'on doit le regarder plutôt comme une maladie d'acquisition, comme un vice héréditaire, que comme un tempérament propre à l'individu. Un garçon mélancolique, une fille vaporeuse, viennent ordinairement d'une mere hystérique.

Dans le tempérament mélancolique, les mouvements du cœur & des arteres sont très-prompts, très-variés; le pouls y est fréquent, petit, élastique, enfoncé, mais beaucoup moins dur que dans la constitution bilieuse. Les mélancoliques sont souvent affamés; ils mangent trop, & quelquefois trop peu; ils semblent faits pour les extrêmes. Les fonctions du ventre ne sont pas régulieres; il est, tantôt serré, tantôt trop lâche : les urines sont abondantes, claires, peu colorées, & le mélancolique a plutôt des sueurs d'*expression*, qu'une transpiration véritable.

Leur imagination est aussi vive, aussi exaltée, aussi pittoresque, que celle des pituiteux; ils peignent toujours en parlant. Tout est image, comparaison; mais ils grossissent, ils exagerent souvent les choses. Un mélancolique heureux se croit le plus heureux des hommes: un petit revers, une sensation douloureuse, le jettent dans l'abattement, le désespoir; son malheur lui paroît extrême; il n'étoit fait que pour lui. Mais s'il nous offre des tableaux, des

donc que cette passion fût profondément enracinée dans le cœur de l'homme.

---

images frappantes, son imagination lui peint des chimeres qui le troublent & le rendent très-souvent malheureux, par la crainte de le devenir.

Cette constitution produit les héros, les grands hommes; mais, par un contraste singulier, elle produit aussi les ambitieux, les grands scélérats. Les conquêtes, les entreprises qui paroissent surpasser les forces humaines, les crimes inouis, les sectes, les hérésies, les régicides, ont été l'ouvrage des mélancoliques.

Le caractere du mélancolique ne ressemble pas toujours fidélement à lui-même. Il est machinal; il dépend de l'impression des objets sur des sens qui ne sont pas toujours à l'unisson entr'eux. En général, ce caractere est sombre, difficile, rêveur, inquiet, craintif, méfiant, timide & chagrin. D'autres ont des passions fougueuses, qui entraînent avec elles tout ce qui leur fait résistance; d'autres ont le cœur bon & prodigieusement sensible; quelques-uns craignent la mort, d'autres la desirent, la recherchent, ou se la donnent. Quelquefois le même individu la craint & la desire alternativement, suivant les différentes situations de son ame.

Il est rare qu'un mélancolique manque aux égards qu'il doit aux autres; mais il est exigeant à son tour. Rempli de lui-même, & presque toujours avec lui-même, quand on lui manque, sa sensibilité se change en fureur, & le voilà vindicatif. Presque tous les mélancoliques sont amis éternels, amants jaloux, déseſpérés, déſeſpérants, maris incommodes. Leurs mœurs honnêtes font qu'on les estime, qu'on les respecte; mais leur méfiance, leur exigean-

Quoique l'amour ſoit la paſſion la plus violente, il eſt rare qu'il marche

---

ce, leur morgue, le peu de gout qu'ils ont pour la diſſipation, ſont qu'on craint & qu'on évite de ſe trouver avec eux; c'eſt dommage! La ſocieté eſt ſouvent le ſpécifique de cette Maladie.

Les pituiteux ou phlegmatiques ont preſque tous la taille avantageuſe, les chairs lâches & molles, couvertes de graiſſe. Leurs vaiſſeaux ſont d'un très-petit diametre, pleins d'un ſang dont les principes ne ſont pas bien liés entre eux. Ils ont la peau d'un blanc de lait, polie, belle, garnie de très-peu de poils blonds & fins; leurs cheveux ſont blonds ou châtains; leur viſage eſt rond & pâle, quelquefois bouffi; leurs yeux ſont bleus, grands, mais éteints; leur regard eſt humble & languiſſant; leurs levres ſont pâles, décolorées : ils ont ordinairement un double menton; mais cette graiſſe, comme celle du reſte du corps, eſt molle. Les femmes de ce tempérament ont beaucoup de gorge, qui ne ſe ſoutient pas long-temps. Le contour de leur corps eſt aſſez beau; mais un prompt embonpoint le défigure.

Les pituiteux ne ſont pas propres aux travaux pénibles, à moins qu'on ne les y accoutume par dégrés. L'habitude eſt leur loi. Ils ſont naturellement obéiſſants & propres à recevoir l'impreſſion qu'on leur donne. Dans ce tempérament, le pouls eſt lent, mou, flexible; la reſpiration eſt lente. Auſſi le pituiteux eſt ſujet à l'oppreſſion de poitrine; ſes fonctions naturelles ſont languiſſantes & imparfaites; il a peu d'appétit; il digere lentement & mal. C'eſt celui de tous les hommes qui ſupporte le plus facilement & le plus long-temps la faim, ſans en être incommodé. Les appétits des pituiteux ſemblent être émouſſés; les plaiſirs de l'amour

aussi rapidement que quelques-unes des autres passions. Peu de personnes aiment à l'extrême du premier abord. Nous conseillons donc à qui que ce soit, avant que de s'abandonner à l'amour, de peser attentivement les probabilités qui font espérer d'obtenir l'objet aimé. Si elles ne sont point en notre faveur, nous devons éviter toutes les occasions d'augmenter notre passion. Nous devons aussi-tôt fuir la compagnie de l'objet de notre amour; nous

---

les affectent peu; les femmes de ce tempérament ont peu d'affection pour les hommes. La continence n'est point pour elles une vertu pénible; la plupart même se prêtent avec peine à ce qui fait le plaisir des autres; elles ne sont pas nées sous la planete de *Vénus*. Ce défaut de sensibilité rend les fonctions de l'esprit foibles & languissantes, l'imagination froide, la mémoire débile. Mais en revanche les pituiteux ont le jugement droit, le caractere doux, affable, paisible. Ils ne sont pas propres aux sciences, aux arts de gout. Ils se bornent à suivre les traces de leurs ancêtres, sans avoir jamais envie de les surpasser. L'état d'*apathie* fait leur bonheur.

Telles sont, en somme, les différences essentielles qu'il importe de connoître. Tous les tempéraments possibles sont compris dans ces quatre points principaux. Si l'on étoit parti delà, dit le même M. *Clerc*, en peignant le caractere, les mœurs, les usages, & les coutumes des hommes & des nations, nous aurions une aussi bonne histoire du monde moral, que nous en avons une du monde physique.

devons nous appliquer sérieusement à nos affaires, ou à l'étude, nous livrer à toutes sortes de dissipations, & surtout chercher à nous attacher, s'il est possible, à un autre objet, que nous soyons dans le cas de pouvoir obtenir.

Quand l'amour devient une Maladie, il est bien difficile d'en guérir. Dans ce cas, les suites en sont souvent si violentes, que la possession de l'objet aimé n'en est pas toujours le remede. Il est donc de la plus grande importance de se précautionner de bonne heure contre ses effets. Mais quand l'amour est parvenu à un dégré de violence, tel qu'on ne peut plus espérer de le déraciner, alors, s'il n'y a point d'impossibilité, il faut accorder la personne aimée, & cette condescendance ne doit pas être refusée pour une cause simple & légere. Ceux qui sont dans le cas de marier de jeunes personnes, sont trop enclins à traiter l'amour de bagatelle; la plupart, entraînés par des vues d'intérêt, sacrifient tous les jours la santé, la tranquillité, le bonheur de ceux qui sont commis à leurs soins (*a*).

(*a*) La conduite des peres & meres, relativement au mariage de leurs enfants, n'est pas même exempte de blâme. Un parti avantageux

§ V. *De la Mélancolie religieuse.*

La plupart des personnes dévotes regardent la gaieté comme un crime.

---

est le but ordinaire des parents, tandis que leurs enfants souffrent le plus cruel martyre, entraînés d'un côté par leur inclination, & de l'autre par les devoirs qu'ils croient dus à leurs parents. La premiere chose que les parents doivent consulter, en établissant leurs enfants, c'est, sans contredit, l'inclination de ces derniers. Si on y apportoit toujours une attention convenable, on feroit de plus heureuses alliances, & les parents n'auroient pas si souvent lieu de se repentir de la sévérité de leur conduite: La perte de la santé & des sentiments de leurs enfants, ne leur montrent que trop souvent, par la suite, leur erreur (1).

(1) L'inclination est le point essentiel à considérer dans les mariages. C'est une vérité dont l'intérêt seul ne voit point l'évidence, parce qu'il est aveugle. Mais une autre considération qu'il faut apporter dans les alliances, c'est celle des tempéraments. Nous avons prouvé, dans la note précédente, qu'un homme & une femme d'un tempérament bilieux, ne sont pas propres à la conception. Il est donc intéressant de ne point unir deux personnes de ce même tempérament. Les femmes sanguines, plus modérées que les femmes bilieuses, sont plus fécondes : il seroit donc important que les hommes bilieux n'épousassent jamais que des femmes sanguines, mélancoliques ou phlegmatiques, & que les femmes bilieuses prissent la même précaution envers leurs maris. Mais on a malheureusement oublié que c'est d'une union assortie, quant au moral & quant au physique, que naissent des enfants bien faits & bien conf-

Elles s'imaginent que toute la Religion consiste à pratiquer certaines mortifications, à se refuser la plus petite faveur, & à se priver des plaisirs, même les plus innocents, les plus honnêtes. Il regne sur leur physionomie le froid le plus glacial, & leur esprit est plongé dans la mélancolie la plus noire. Leurs figures, quelque jolies qu'elles soient, disparoissent bientôt; tout prend un aspect sinistre, & celles qui devroient n'inspirer que des idées agréables, ne procurent que du dégout. La vie elle-même leur devient un fardeau; le bonheur leur est à charge : persuadées qu'il n'y a pas de maux semblables à ceux qu'elles éprouvent, souvent elles mettent fin elles-mêmes à leur malheureuse existence.

---

titués. On doit craindre que, dans ce pays, on ne soit, dans peu, obligé d'en venir au croisement des races, tant l'espece humaine s'y est abatardie, faute d'avoir égard à ces circonstances. Les grands noms, les familles illustres ne s'éteignent jamais que par ces causes. La convenance des rangs & des fortunes fait les mariages; l'amour n'y est pour rien, ou du moins il ne bat que d'une aile. Il doit battre des deux pour faire des enfants robustes; ce qu'on fait à regret, on le fait toujours mal. L'amour, dans ce cas, ressemble à une lampe sépulcrale qui éclaire une urne, sans réchauffer les cendres qu'elle contient.

Il eſt bien malheureux que la Religion ſoit corrompue au point de devenir la cauſe des maux même qu'elle eſt deſtinée à ſoulager. Rien de plus capable que la Religion Chrétienne, d'élever & de ſoutenir le courage des Fideles au-deſſus des afflictions auxquelles ils ſont en butte. Elle enſeigne que les ſouffrances de la vie ſont pour nous préparer au bonheur futur, & que ceux qui perſiſtent dans la pratique des vertus, jouiront un jour d'une félicité ſans bornes.

Les Prêtres, dont le devoir eſt d'enſeigner la Religion au peuple, devroient ſe garder de pénétrer trop avant dans les matieres obſcures : la paix, la tranquillité de l'ame, que la vraie Religion ſait ſi bien inſpirer, eſt un argument en ſa faveur, plus puiſſant que toutes les terreurs dont on nous épouvante. La terreur peut, à la vérité, détourner les hommes des crimes extérieurs ; mais elle ne pourra jamais leur inſpirer l'amour de Dieu & du prochain, en quoi conſiſte toute la vraie Religion.

Je conclus ce chapitre, en diſant que le meilleur moyen de s'oppoſer à la violence des paſſions, c'eſt de ſe li-

vrer à celles qui font oppofées, & d'appliquer tellement fon efprit à des occupations utiles, qu'il ne lui refte point de temps pour réfléchir fur fa mauvaife fortune.

CHAPITRE XI.

Des Evacuations accoutumées.

LEs principales évacuations du corps humain font les *felles*, les *urines*, & la *tranfpiration infenfible*. Aucune d'elles ne peut être long-temps fupprimée, fans que la fanté ne s'altere. Quand les matieres qui doivent fortir du corps y font trop long-temps retenues, elles occafionnent, non-feulement la pléthore, ou une trop grande plénitude de vaiffeaux, mais elles acquierent encore des qualités nuifibles à la fanté, telle que l'acrimonie, la putréfaction, &c.

§ I. *Des Selles.*

PEU de chofes concourent davantage à la confervation de la fanté, que les felles régulieres. Quand les matieres fécales reftent trop long-temps dans le corps, elles vicient les humeurs; &

quand elles ſont évacuées trop promptement, elles emportent avec elles une grande partie de la nourriture. Le milieu de ces extrêmes eſt donc l'état que l'on doit deſirer; mais on ne peut l'obtenir qu'en menant une conduite réguliere, dans le régime, dans le ſommeil & dans l'exercice. Toutes les fois que les déjections ne ſont pas régulieres, on eſt fondé à ſuſpecter quelque faute dans l'une ou l'autre de ces fonctions.

Ceux qui mangent & boivent à des heures irrégulieres, qui mangent de pluſieurs eſpeces d'aliments, qui boivent de pluſieurs ſortes de liqueurs, dans le même repas, doivent s'attendre à de mauvaiſes digeſtions & à des ſelles dérangées. L'irrégularité dans le boire & dans le manger, trouble toutes les fonctions de l'économie animale, & ne manque jamais d'occaſionner des Maladies. Le trop, comme le trop peu d'aliments, produira les mêmes effets. Trop d'aliments occaſionnera le relâchement du ventre; trop peu d'aliments cauſera la conſtipation : l'un & l'autre tendent également à détériorer la ſanté.

Il eſt difficile d'aſſigner exactement le nombre des ſelles qui ſont néceſſai-

res, par jour, pour la conservation de la santé, puisque ce nombre differe dans les différents âges, dans les différents tempéraments, dans le même tempérament, selon le régime, l'exercice, &c. Cependant on peut convenir, en général, qu'une selle par jour suffit à un adulte, & qu'une moindre quantité est nuisible. Mais cette regle, de même que toutes les autres, admet beaucoup d'exceptions. J'ai vu des personnes, jouissant de la meilleure santé, qui n'alloient à la garde-robe qu'une seule fois par semaine. Une telle constipation n'est pourtant pas sans danger. Ces personnes peuvent bien, pendant quelque temps, jouir d'une santé passable; mais à la fin il en résultera des Maladies (1).

(1) Ceux qui ont le ventre paresseux, sont exposés à bien des accidents : telles sont les flatuosités, les coliques, les hémorrhoïdes, la tension & la pesanteur du ventre, qui dégénere quelquefois en tympanite, le dégout, l'amertume de la bouche, les anxiétés, & quelquefois l'oppression, la pesanteur, la douleur de tête, les vertiges, l'accablement, quelquefois la passion iliaque, la chaleur des entrailles, l'inflammation au bas-ventre, &c. On a vu des personnes qui, dans les efforts qu'ils ont faits pour décharger le ventre, ont eu des hémorrhagies du nez, sont tombées apoplectiques, & même, à ce qu'on prétend, épilepti-

Le moyen de se procurer une selle tous les jours, c'est de se lever de bonne heure, & de se promener en plein air. La situation que l'on garde dans le lit, & la chaleur qu'on y éprouve, sont contraires à la régularité des selles. La chaleur, en favorisant la transpiration, s'oppose à toutes les autres évacuations.

La méthode recommandée à ce sujet par M. *Loke*, convient également; c'est de solliciter la nature à aller à la garde-robe tous les matins, que l'on en ait besoin, ou non. Une habitude de cette espece peut, avec le temps, devenir une seconde nature (1).

---

ques. Cependant, dit l'illustre M. *Lieutaud*, cet état n'est pas beaucoup à craindre, lorsqu'il n'est accompagné d'aucun de ces accidents. Ceux qui sont à la diete blanche, ceux qui ont des sueurs abondantes, les mélancoliques, les hystériques, les scorbutiques, les goutteux, les Gens de Lettres, ceux qui s'occupent de travaux sédentaires, &c. y sont le plus exposés.

(1) Il y a des gens qui sont bien loin de suivre ce conseil. Leur négligence, leur paresse sont telles, à cet égard, qu'ils dédaignent de satisfaire leurs besoins, lors même qu'ils en sont pressés. Ces défauts sont sur-tout ceux des Gens de Lettres & des personnes sédentaires. On en a vu qui restoient des quinze jours, des trois semaines sans aller à la garde-robe; & quand enfin la nature les forçoit de s'y pré-

Les personnes qui ont souvent recours aux médicaments pour prévenir la constipation, ruinent, la plupart du temps, leur santé. Les remedes purgatifs, répétés souvent, affoiblissent les intestins, nuisent à la digestion; de sorte que chaque purgatif en demande un autre,

senter, ils éprouvoient des douleurs qu'ils comparoient à celles de l'enfantement. Je connois une femme qui, tous les quinze jours, est attaquée d'une fievre éphémere, accompagnée de douleurs d'entrailles, de maux de tête & d'insomnie. Quand elle a pris trois ou quatre lavements, elle est guérie. J'en ai vu une autre attaquée de fievre putride, à laquelle on me dit qu'elle étoit sujette, toutes les années, depuis trois ans : parmi toutes les causes auxquelles on me donna lieu de penser, je crus devoir l'attribuer à la privation des selles; après son rétablissement, je lui conseillai un lavement tous les trois jours, & elle a passé l'époque ordinaire sans avoir éprouvé cette Maladie. La plupart des personnes qui ont le ventre resserré, ont une antipathie pour les lavements. Les lavements échauffent, disent les uns; nous ne voulons point en faire une habitude, disent les autres. Toutes se plaignent de souffrir, toutes demandent du secours, & aucune ne veut employer celui qu'on lui propose. Il est certain cependant que si le moyen que conseille notre Auteur, d'après M. *Loke*, & le régime qu'il indique plus bas, ne réussissent pas, un lavement pris tous les matins, pendant une quinzaine de jours, plus ou moins, sollicitera la nature à cette évacuation; & le succès qui s'ensuivra, confirmera cette vérité, que l'habitude peut, avec le temps, devenir une seconde nature.

jusqu'à

jusqu'à ce qu'à la fin ils deviennent aussi nécessaires que le pain, dont on ne peut se passer tous les jours. Ceux qui sont exposés à la constipation, doivent plutôt y remédier par le régime, que par les drogues. Ils doivent s'habiller légérement, éviter tout ce qui est de nature échauffante & astringente. La diete & le régime nécessaires, dans ce cas, seront traités à l'article *Constipation*, où cet état des intestins est examiné comme une Maladie.

Les personnes qui sont sujettes aux relâchements, doivent proportionner leur régime, &c. à la nature de leur indisposition. Elles doivent user d'aliments qui resserrent, fortifient les intestins, & qui approchent le plus des qualités astringentes; tels que le pain de froment, fait de fine fleur de farine, le fromage, les œufs, le riz bouilli dans du lait, &c. Leur boisson doit être du vin rouge de Porto, du vin de Bordeaux (1), l'eau-de-vie & de l'eau, dans laquelle on a fait bouillir une croute de pain rôti, &c.

(1) Les vins de Porto & de Bordeaux, sont ceux dont on fait le plus d'usage en Angleterre; nos vins de Bourgnogne & de Champagne, n'étant bus que par les riches. Tout ce que notre Auteur dit des premiers, doit s'entendre de tous nos vins.

Le relâchement habituel eſt ſouvent dû à la ſuppreſſion de la tranſpiration. Les perſonnes qui en ſont attaquées, doivent avoir ſoin de ſe tenir les pieds chauds, de porter de la flanelle ſur la peau, & d'employer tous les autres moyens capables de favoriſer la tranſpiration. On trouvera à l'article *Cours de ventre* le détail du traitement qui concerne cette indiſpoſition.

§ II. *Des Urines.*

TANT de choſes peuvent concourir à changer la quantité & les apparences des urines, qu'il eſt très-difficile de donner des regles certaines ſur ces deux objets (*a*). Le Docteur *Cheyne* dit que les

(*a*) Il y a long-temps que les Médecins ont obſervé que la qualité des urines eſt très-incertaine, & qu'on ne peut en retirer que très-peu d'avantage dans la pratique. On n'en ſera point étonné, ſi l'on conſidere de combien de circonſtances elles dépendent, & conſéquemment par combien de moyens elles peuvent être altérées. Les paſſions, l'état de l'athmoſphere, la quantité & la qualité des aliments, l'exercice, les habits, l'état des autres évacuations, mille autres cauſes, concourent à changer, ſoit la qualité, ſoit les apparences des urines. Quiconque réfléchira ſur tous ces objets, ne pourra voir, qu'avec la derniere ſurpriſe, l'impudence de ces Charlatans téméraires, qui prétendent reconnoître toutes les Maladies dans la ſeule inſpection des urines, & qui preſcrivent des re-

urines doivent être égales aux trois quarts de la partie liquide de nos aliments. Mais supposé que quelqu'un prenne la peine de mesurer l'un & l'autre, il trouvera que tout ce qui peut altérer la transpiration, altérera le cours des urines, dans la même proportion, & que les différentes especes d'aliments apporteront de la différence dans la quantité des urines. Quoique pour ces raisons & pour plusieurs autres, il ne soit pas possible de donner des regles certaines pour juger de la quantité précise des urines, qui doivent être évacuées, cependant une personne raisonnable s'appercevra facilement quand elles pécheront, soit en plus, soit en moins.

Comme la libre évacuation des urines prévient & guérit plusieurs Maladies, on doit employer tous les moyens possibles pour les exciter. On doit en conséquence éviter tout ce qui peut les supprimer. Ce qui contribue à supprimer la secrétion & l'évacuation des urines, c'est la vie sédentaire; c'est le séjour trop long que l'on fait dans des

medes en conséquence. Ces imposteurs cependant fourmillent en Angleterre (& en France) & la crédulité surprenante de la populace leur procure, à la plupart, des fortunes immenses.

lits trop mollets & trop chauds; ce ſont les aliments de nature ſeche & échauffante, les liqueurs aſtringentes, echauffantes, telles que le vin rouge de Porto, le vin de Bordeaux, &c. Ceux qui ont raiſon de ſoupçonner que leurs urines ſont en trop petite quantité, ou qui ont quelques ſymptomes de gravelle, doivent, non-ſeulement éviter toutes ces choſes, mais encore tout ce qu'ils peuvent reconnoître avoir quelque tendance à diminuer la quantité de leurs urines.

Les urines retenues trop long-temps dans la veſſie, ſont, non-ſeulement réſorbées ou reportées dans la maſſe des fluides, mais encore en ſéjournant dans la veſſie, elles s'épaiſſiſſent; la partie la plus aqueuſe s'évapore; la plus groſſiere, celle qui eſt terreuſe, reſte. Delà la pierre & la gravelle, parce que ces matieres ont une tendance à ſe rapprocher & à ſe lier entre elles. Auſſi les perſonnes ſédentaires & inactives ſont-elles plus ſujettes à ces Maladies, que celles qui ſont laborieuſes.

Il y a des perſonnes qui ont perdu la vie, d'autres qui ont été attaquées de Maladies très-déſagréables, & même incurables, pour avoir retenu leurs urines

trop long-temps, par une fausse délicatesse. Si la vessie est trop distendue, elle perd souvent de son action, elle tombe en paralysie, & alors elle est également incapable, soit de retenir les urines, soit de les évacuer convenablement. Les devoirs de la nature ne doivent jamais être différés : sans doute que la décence est une vertu ; mais elle ne méritera jamais ce nom, lorsqu'elle mettra quelqu'un dans le cas, ou de risquer sa santé, ou de hasarder sa vie.

Les urines peuvent être trop abondantes, comme elles peuvent être en trop petite quantité. La trop grande abondance d'urine peut être causée par des liqueurs aqueuses & foibles, par un usage excessif de sels alkalis, par tout ce qui peut irriter les reins & dissoudre le sang, &c. Cette indisposition affoiblit bientôt tout le corps, & conduit à la consomption. Elle est difficile à guérir ; mais on peut la pallier par une diete fortifiante, par les remedes astringents, tels que ceux que nous recommanderons à l'article *Diabètes*, ou flux excessif d'urine.

§ III. *De la Transpiration.*

On regarde en général l'insensible

tranſpiration, comme l'évacuation la plus abondante de toutes celles qu'éprouve le corps humain. (*V. n.* 1, *p.* 221.) Elle eſt d'une ſi grande importance pour la ſanté, que nous ne ſommes expoſés qu'à un très-petit nombre de Maladies, tant qu'elle a lieu, & que dès qu'elle eſt ſupprimée, tout le corps eſt malade. Parce que cette évacuation eſt la moins ſenſible de toutes celles auxquelles nous ſommes ſujets, nous y faiſons moins d'attention. De-là il arrive que des fievres aiguës, des rhumatiſmes, des fievres intermittentes, &c. ſe manifeſtent avant que nous ſoyons avertis de leur cauſe, qui eſt la ſuppreſſion de cette tranſpiration.

C'eſt une vérité que *les rhumes tuent plus de monde que la peſte*. En examinant nos malades, nous trouvons que la plupart doivent leurs Maladies, ſoit à des rhumes violents qu'ils ont ſoufferts, ſoit à des rhumes légers qu'ils ont négligés. Pour ces raiſons, au lieu de faire une recherche critique de la nature de la tranſpiration, de ſes variétés dans les diverſes ſaiſons, dans les divers climats, dans les diverſes conſtitutions, &c. nous allons expoſer les cauſes qui, le plus communément, ſont capables de

la supprimer : nous ferons voir avec quel soin on doit les éviter, & combien une attention convenable peut s'opposer à leur influence. Le seul défaut à cette attention coute annuellement, à l'Angleterre, plusieurs milliers d'hommes des plus utiles.

Article I. *Des variations dans l'Athmosphere.*

Une des causes les plus communes de la suppression de la transpiration, c'est, dans ce pays, l'inconstance du temps, ou l'état variable de l'athmosphere. Il n'y a pas de pays plus sujet à ces variations, que la Grande-Bretagne. Chez nous, les dégrés de chaud & de froid ne sont pas seulement différents dans les différentes saisons de l'année; souvent ils changent d'une extrêmité à une autre, en peu de jours, quelquefois même du matin au soir. Il n'y a personne qui ne soit en état de sentir combien cette inconstance du temps doit apporter de changement dans la transpiration (1).

(1) Quoique, en général, nous vivions sous un climat plus tempéré, nous ne pouvons cependant pas dire être à l'abri des effets pernicieux du passage subit du chaud au froid. Il n'est pas

Le meilleur moyen de munir le corps contre les effets de ces révolutions, c'est d'être exposé à l'air toute la journée. Ceux qui restent enfermés sont plus susceptibles de s'enrhumer. Ils deviennent si délicats, qu'en général ils s'apperçoivent des moindres changements dans l'athmosphere; & aux douleurs, aux rhumes, aux oppressions de poitrine qu'ils éprouvent tout-à-coup, on les prendroit pour des *Barometres* vivants.

Article II. *Des Habits mouillés.*

Les habits mouillés suppriment la transpiration par leur fraîcheur & par l'humidité dont ils sont imbibés. Cette

rare que nous rencontrions des jours où la chaleur, assez forte depuis neuf heures du matin jusqu'à quatre, cinq heures du soir, fasse place, tout-à-coup, à un froid assez sensible pour forcer, ou à faire de l'exercice, ou à se retirer des promenades; & ceux qui ont l'imprudence de braver les impressions vives que ce changement cause, sont souvent attaqués le lendemain, ou même dans la nuit, plus ou moins promptement, de fluxions, de rhumes, de catarres, de rhumatismes, & de toutes les autres Maladies auxquelles peut donner lieu la suppression de la transpiration. Dès la fin du mois d'Août, on se trouve déja exposé à ces accidents. Aussi les Maladies de cette saison sont-elles des maux de gorge, des esquinancies souvent gangreneuses, &c.

humidité résorbée par les pores de la peau, & mêlée aux humeurs du corps, ajoute singuliérement au danger. Les constitutions les plus robustes ne sont point à l'épreuve des accidents qu'occasionnent les habits mouillés. Ils causent tous les jours des fievres, des rhumatismes & d'autres Maladies dangereuses, même chez les jeunes gens & chez les personnes de la meilleure santé.

Il est impossible que ceux qui sont fréquemment à l'air, évitent toujours d'avoir leurs habits mouillés; mais on peut, en général, apporter de la diminution dans leurs mauvais effets, si on ne les prévient entiérement, en changeant promptement d'habits. Si l'on n'est point dans le pouvoir de le faire, c'est de continuer à agir jusqu'à ce que les habits soient secs. Mais la plupart des gens de la Campagne sont bien loin de prendre ces précautions; on les voit, au contraire, s'asseoir, ou se coucher dans les champs, leurs habits mouillés, & très-souvent même dormir toute la nuit dans cet état. Les dangers qui résultent de cette conduite, doivent être plus que suffisants pour engager les autres à ne pas commettre la même imprudence.

Article III. *Des Pieds humides.*

L'humidité des pieds occaſionne ſouvent des Maladies dangereuſes. La colique, les inflammations de poitrine, la paſſion iliaque, le colera-morbus, &c. en ſont ſouvent les ſuites. Il eſt vrai que l'habitude en rend les effets moins dangereux ; mais il faut, autant qu'il eſt poſſible, éviter l'humidité des pieds. Les perſonnes délicates, celles qui ne ſont point accoutumées à avoir, ni les habits, ni les pieds humides, doivent être ſinguliérement attentives à cet égard (1).

Article IV. *De l'Air de la nuit.*

La tranſpiration eſt ſouvent ſupprimée par l'air de la nuit. On doit le

(1) Nous avons donné (*V. n.* 1, *p.* 296.) quelques conſeils aux voyageurs qui ſe trouvent mouillés, ſoit par les orages, ſoit par les pluies auxquelles ils ſont ſouvent forcés de s'expoſer. Nous avons dit que les bains de pieds & de jambes, les bains entiers, conviennent dans ces cas ; ils conviennent également quand une perſonne a été mouillée par quelque cauſe que ce ſoit ; elle n'a rien de mieux à faire, que de ſe laver le plutôt poſſible avec de l'eau tiede. Si elle l'a été à un certain dégré, elle ſe mettra toute entiere dans un bain tiede, dans lequel, comme nous avons encore dit, on peut diſſoudre un peu de ſavon.

fuir, même l'été. La rosée, qui tombe si abondamment, après la chaleur du jour, rend la nuit plus dangereuse que le temps froid. De-là il arrive que dans les pays chauds, la rosée du soir rend ce temps de la journée plus nuisible qu'il ne l'est dans les pays plus tempérés.

Je sais qu'il est très-agréable, après un jour très-chaud, de respirer l'air frais de la nuit; mais ce plaisir doit être fui par tous ceux qui sont jaloux de leur santé : les effets de la rosée du soir sont gradués & presqu'imperceptibles; mais ils n'en sont pas moins à craindre. Nous conseillons donc aux voyageurs, aux journaliers & à tous ceux qui sont exposés à la chaleur du jour, d'éviter les effets de la rosée avec le plus grand soin. Ces effets deviennent dangereux, en proportion du dégré de force qu'a eu la transpiration. Ceux qui habitent des lieux marécageux & qui négligent ces précautions, sont attaqués dans les temps où les exhalaisons & la rosée sont abondantes, de fievres intermittentes, d'esquinancies, &c. (1)

(1) Si l'air de la nuit est nuisible aux personnes en santé, combien ne doit-il pas l'être aux valétudinaires & aux convalescents? Ce sont surtout ces derniers qu'on expose quelquefois le soir

Article V. *Des Lits humides.*

Si l'on dort dans des lits humides, on ne manque jamais d'éprouver une suppression de transpiration. Les lits deviennent humides, soit parce qu'on n'en fait point usage & qu'ils restent dans des maisons humides, soit parce qu'ils sont dans des chambres sans feu. Rien de plus à craindre pour les voyageurs que les lits humides; & ils en rencontrent très-souvent dans les lieux où le bois est rare. Quand un voyageur, transi de froid & mouillé, arrive dans une

d'un beau jour, dans un jardin, dans les rues. Les femmes qui relevent de couches, en éprouvent tous les jours les accidents les plus graves. Le lait remonté, les dépôts de lait n'ont souvent pas d'autres causes. C'est encore à ces causes que sont dues la plupart des rechutes, sur-tout dans les maladies de la tête & de la poitrine. Le meilleur instant pour faire prendre l'air à un convalescent, est donc le matin, entre neuf & dix heures, pour les jours de grande chaleur; dans les jours tempérés, depuis dix heures du matin jusqu'à quatre heures du soir, ayant soin d'éviter le soleil. Nous ferons observer que l'on échappera à une partie des inconvénients de l'air de la nuit, si, forcé par quelque cause que ce soit, de ne sortir que dans ce temps, on a soin de ne pas rester en place & de marcher sans cesse. L'exercice, la promenade, émoussent l'impression de la rosée; ils excitent la transpiration, qui est bientôt supprimée, si l'on reste assis.

auberge, il peut, au moyen d'un bon feu, au moyen de vin chaud & d'un lit sec, rétablir la tranſpiration ; mais ſi on le conduit dans une chambre froide, & qu'on le force de coucher dans un lit humide, la tranſpiration ſe ſupprime tout-à-fait, & il en réſulte les ſuites les plus dangereuſes. Les voyageurs doivent éviter les auberges reconnues pour avoir des lits humides, avec autant de ſoin qu'une maiſon infectée de la peſte, puiſqu'il n'y a perſonne, quelque robuſte qu'elle ſoit, qui puiſſe être à l'abri des dangers auxquels on eſt expoſé dans ces maiſons.

Les auberges ne ſont pas les ſeules maiſons où l'on rencontre des lits humides : les lits que, dans chaque famille, l'on réſerve pour les étrangers, ne ſont pas moins à craindre. Les draps, les couvertures dont on ne ſe ſert pas communément, deviennent humides. Comment eſt-il poſſible que des lits, qui, ſouvent, ne ſont occupés que deux ou trois fois par an, ne le ſoient point ? Rien de plus commun que d'entendre ſe plaindre d'avoir été enrhumé pour avoir changé de lit ; la raiſon en eſt évidente. Si l'on avoit ſoin de ne coucher que dans des lits dont on ſe ſert tous les jours, on n'é-

prouveroit que rarement les ſuites funeſtes qui accompagnent le changement de lit.

Rien de plus à craindre, pour une perſonne délicate, qui ſe trouve en viſite, que d'accepter à coucher dans un lit que l'on réſerve pour les étrangers. Cet acte apparent de complaiſance, devient un mal réel pour elle.

On peut, dans les familles, prévenir tous ces inconvénients, en ordonnant aux domeſtiques de coucher dans les lits de réſerve, & de les leur faire quitter quand les étrangers arrivent. C'eſt l'uſage de pluſieurs maiſons de Londres, & nous le recommandons fortement à tous ceux qui ſont jaloux de la ſanté de leurs amis. Dans les auberges, où les lits ſont employés tous les jours, il n'y a rien de mieux à faire que d'allumer ſouvent du feu dans les chambres où ils ſont placés, & de les garnir de linges ſecs.

Article VI. *Des Maiſons humides.*

Les maiſons humides produiſent également des effets très-dangereux. C'eſt pourquoi les perſonnes qui font bâtir, doivent choiſir, avec le plus grand ſoin, une ſituation qui ſoit ſeche. Une mai-

ſon bâtie ſur un terrein humide & marécageux, devient nuiſible à la ſanté de ceux qui l'habitent. Toute maiſon, à moins qu'elle ne ſoit bâtie dans un lieu abſolument ſec, doit avoir le premier étage très-élevé : les domeſtiques & autres qui ſont forcés de vivre dans des caves, dans des lieux bas, au rez de chauſſée, conſervent rarement une bonne ſanté ; mais les maîtres doivent certainement ne pas avoir moins d'attention à la ſanté de leurs domeſtiques, qu'à la leur propre.

Rien de plus ordinaire que de voir des gens qui, pour échapper à des inconvénients frivoles, haſardent leur vie, en habitant des maiſons preſque auſſi-tôt qu'elles ſont élevées, bâties, &c. Ces maiſons ſont, non-ſeulement dangereuſes à cauſe de leur humidité ; elles le ſont encore à cauſe des parties qui s'exhalent de la chaux, des peintures, &c. L'aſthme, la conſomption, les autres maladies des poumons, ſi communes parmi ceux qui travaillent aux bâtiments, prouvent aſſez combien les maiſons nouvellement bâties, doivent être mal-ſaines (1).

(1) Il eſt difficile de fixer le temps néceſſaire pour qu'une maiſon nouvellement bâtie, ſoit

Les maiſons ſont ſouvent rendues humides par une propreté mal-entendue. Je veux parler de l'uſage pernicieux de laver les ſalles, immédiatement avant que la compagnie y ſoit entrée. Pluſieurs perſonnes ſont alors certaines d'amaſſer des rhumes, à moins qu'elles ne reſtent que très-peu dans une chambre qui a été ainſi lavée. Les perſonnes délicates doivent fuir ces appartements avec le plus grand ſoin, & les perſonnes robuſtes courroient moins de danger, en ſe tenant en plein air. Ceux qui

parfaitement reſſuyée de toute humidité. Cela dépend de ſa ſituation & de la quantité de plâtre employé à ſa conſtruction. Les maiſons toutes bâties en pierres en exigent le moins; cependant la prudence veut encore qu'on les laiſſe ſecher pendant au moins une année. Une maiſon dans laquelle eſt entré beaucoup de plâtre, exige tout au moins une couple d'années avant que d'être habitée; & celles qui ſont toutes bâties en moëllon & en plâtre, en exigent davantage. Les inconvénients qui réſultent de ces habitations précipitées, exigeroient, ſans contredit, l'attention du Miniſtere. Un propriétaire, avide de jouir du revenu de ſes fonds, ſe hâte de mettre les appartements de ſa maiſon en location, & ſouvent elle n'eſt pas achevée de bâtir, qu'on y voit des affiches. L'intérêt le porte ſouvent à faire des remiſes conſidérables, pour avoir des locataires plus promptement; ceux-ci, attirés par l'appas, ſe précipitent dans une foule de Maladies, dont les affections de poitrine & les rhumatiſmes ſont les plus communes.

sont habitués à demeurer dans des maisons seches, doivent, autant qu'il est possible, éviter de se trouver dans des maisons humides, & sur-tout éviter, avec la plus grande attention, de rester long-temps dans des appartements qui ont été nouvellement lavés.

Article VII. *Du Passage du chaud au froid.*

Le passage subit du chaud au froid est une des causes les plus fréquentes de la suppression de la transpiration. On s'enrhume rarement, à moins que l'on ait eu très-chaud. La chaleur raréfie le sang, précipite la circulation, & augmente la transpitation. Mais quand ces effets de la chaleur sont supprimés subitement, il en résulte les plus mauvaises conséquences. Il est impossible que les ouvriers n'aient point trop chaud dans quelques circonstances; mais il est toujours en leur pouvoir de se couvrir de leurs habits quand ils quittent l'ouvrage, & d'éviter de dormir en plein air. Ce précepte bien observé peut sauver la vie à nombre de personnes utiles (1).

(1) C'est cependant ce que ne pratique guere le peuple en général. Les Journaliers sur-tout, les Maçons, les Manœuvres qui travaillent ordinaire-

Rien de plus commun que de voir des gens qui, ayant chaud, boivent abondamment des liqueurs froides & légeres : cette pratique eſt extrêmement dangereuſe. Il eſt vrai que l'on ſouffre difficilement la ſoif, & que le deſir de ſatisfaire ce beſoin de la nature, ſouvent plus fort que la raiſon, nous porte à faire ce que cette derniere déſapprouve. Tous les gens de la Campagne ſavent que ſi l'on permet aux chevaux de ſe gorger d'eau froide, après un violent exercice, qu'enſuite on les faſſe rentrer dans l'écurie, ou qu'on les laiſſe en repos, c'eſt le moyen de les tuer. Auſſi ſe gardent-ils bien de tenir cette conduite ; mais il faudroit qu'ils euſſent la même attention pour eux-mêmes.

On peut appaiſer la ſoif ſans ſe gor-

ment en chemiſe, preſque toute l'année, mais ſurtout l'été, ſont dans l'habitude de s'en retourner chez eux ſans être autrement vêtus, ou, s'ils apportent leurs habits avec eux, on les voit le ſoir revenir de leur travail avec leurs habits perchés ſur leurs outils, au lieu de s'en être couverts. C'eſt là ce qui rend les Maladies catarralles & rhumatiſmales ſi fréquentes parmi cette claſſe d'hommes. C'eſt à ceux qui ont inſpection ſur ces ouvriers, & qui ſont doublement intéreſſés à leur conſervation, à leur faire connoître les dangers de leur conduite, & à employer leur autorité pour la leur faire changer.

ger de quantité excessive d'eau froide. La nature nous offre des fruits & des plantes acides sans nombre, qui peuvent étancher la soif en les mâchant. L'eau, gardée dans la bouche pendant quelque temps, & rejettée ensuite, produit le même effet : si l'on réitere cette opération souvent, si l'on prend une bouchée de pain, & qu'on le mâche long-temps avec une gorgée d'eau, on appaisera la soif encore plus surement, & on courra encore moins de danger. Lorsqu'une personne a extrêmement chaud, une gorgée d'eau-de-vie, ou de toute autre liqueur spiritueuse, doit être préférée à toutes les autres boissons, si l'on peut se la procurer. Mais quand une fois une personne a été assez imprudente pour, ayant chaud, boire abondamment une liqueur froide, il faut qu'elle continue de s'exercer, jusqu'à ce que la boisson soit entiérement échauffée dans l'estomac.

Il seroit ennuyeux de passer en revue tous les mauvais effets que produit la boisson de liqueurs froides & légeres, quand on a chaud. Quelquefois elle a causé des morts subites. Les enrouements, les esquinancies, les fievres de divers caracteres, en sont les suites ordinaires.

Il eſt encore dangereux, quand on a chaud, de manger abondamment des fruits verds, de la ſalade, &c. Ces aliments n'ont pas, à la vérité, des effets auſſi prompts que les liqueurs froides; cependant ils peuvent nuire, & il faut s'en abſtenir.

Se tenir dans une chambre chaude, boire des liqueurs chaudes juſqu'à ce que les pores ſoient entiérement ouverts, s'expoſer immédiatement après à l'air froid, c'eſt tenir la conduite la plus dangereuſe. Les rhumes, la toux, les inflammations de poitrine, en ſont les effets ordinaires. Cependant, quoi de plus commun que cette conduite! On en voit tous les jours qui, après avoir bu des liqueurs chaudes pendant quelques heures, ſe promenent à pied ou à cheval, l'eſpace de pluſieurs milles, la nuit, à l'air froid, tandis que d'autres veillent toute la nuit, ou rodent dans les rues.

On eſt dans l'habitude, lorſqu'une chambre eſt chaude, d'en faire ouvrir les fenêtres & de ſe tenir auprès; cette pratique eſt des plus funeſtes. Il vaudroit mieux qu'on ſe tînt en plein air, que de reſter dans une telle ſituation, parce qu'il n'y a qu'un côté du corps qui ſoit expoſé au courant d'air. Des

fievres inflammatoires, la consomption, ont souvent été la suite de se tenir en habits légers auprès d'une fenêtre ouverte. Dormir les fenêtres ouvertes, n'est pas moins à craindre. On ne doit jamais le faire, même dans la saison la plus chaude. J'ai vu des artisans attaqués de Maladies graves, pour avoir travaillé en chemise à une fenêtre ouverte. Je conseille à chacun d'eux de ne jamais tenir cette conduite.

Rien n'expose à s'enrhumer comme de tenir ses appartements trop chauds. C'est vivre dans une espece d'étuve, & on ne peut sortir dehors, ou visiter même son voisin, sans exposer sa vie. Quand il n'y aura rien autre chose qui nous y obligera, tenons nos appartements modérément chauds, cela doit nous suffire; mais tout appartement trop chaud est nuisible à la santé. La chaleur détruit le ressort & l'élasticité de l'air; elle le rend moins propre à dilater les poumons & aux autres fonctions de la respiration. Aussi la consomption & les autres Maladies des poumons sont-elles communes aux personnes qui travaillent dans les forges, dans les verreries, &c.

Il y a des gens assez imprudents,

aſſez foux pour, ayant chaud, ſe plonger dans l'eau froide; non-ſeulement les fievres, mais encore la folie ont été les ſuites funeſtes de cette conduite. En vérité elle ne peut être que celle d'un maniaque, & ne mérite pas qu'on s'en occupe davantage.

Nous terminerons nos réflexions ſur les cauſes ordinaires de s'enrhumer, en recommandant à qui que ce ſoit d'éviter, avec le plus grand ſoin, toute tranſition ſubite du chaud au froid; de ſe tenir dans une température égale, autant qu'il eſt poſſible, & dans l'hypotheſe contraire de ne ſe rafraîchir que graduellement.

Peut-être que pluſieurs perſonnes s'imagineront qu'une attention ſcrupuleuſe à tous nos préceptes, ne pourroit tendre qu'à les rendre délicates. Je crois être bien loin de ce reproche, puiſque la premiere loi que je propoſe pour ſe garantir du rhume, c'eſt de s'endurcir le corps, en s'expoſant tous les jours en plein air.



RÉCAPITULATION,

OU

RÉSUMÉ SUCCINCT

Des préceptes les plus importants, ſur la maniere de prévenir les Maladies, & de ſe conſerver en ſanté, objet principal de cette premiere Partie.

C'EST dans l'enfance que s'établiſſent les fondements d'une bonne ou mauvaiſe conſtitution. Il eſt donc de la derniere importance que les peres & meres ſoient inſtruits des obligations qu'ils ont contractées envers leurs enfants, afin qu'ils ſachent ſaiſir & faire uſage de tout ce qui peut contribuer à fortifier leur tempérament; afin qu'ils ſachent éviter tout ce qui peut tendre à l'affoiblir. En conſéquence, on ne s'écartera jamais de ce principe, puiſé dans la nature, que c'eſt de la ſanté des peres & meres que réſulte la ſanté des enfants. Dans les mariages, on s'étudiera donc à conſulter la ſanté des époux, auſſi ſcrupuleuſement que l'on doit conſulter les inclinations, puiſque c'eſt du concours des

dispositions de l'ame & du corps que dépendent le bonheur de la société, la richesse, la force & lasureté des Etats.

Les peres & meres regarderont comme un de leurs devoirs les plus essentiels, de s'occuper à nourrir, à élever, à former eux-mêmes l'esprit & le cœur de leurs enfants. Les hommes, par leurs conseils, par leurs connoissances, éleveront le courage de leurs femmes, dissiperont les préjugés auxquels elles sont, pour la plupart, livrées. Ils les aideront dans une partie des soins que leurs enfants exigent d'elles, & partageront avec elles les peines, puisqu'ils doivent jouir en commun des plaisirs que procure une famille bien portante, forte, vigoureuse, élevée dans la pratique exacte de la vertu & de ses devoirs, envers ses peres & meres, envers la société, envers la patrie.

Les femmes nourriront elles-mêmes, de leur propre lait, leurs enfants. Il n'y a pas de cas, excepté celui de la privation de cette nourriture naturelle, qui puisse les dispenser de ce devoir sacré; & encore, dans ce cas, nous avons prouvé qu'elles ne devoient pas pour cela confier leurs enfants à des nourrices mercenaires. Nous avons à ce sujet rapporté l'exemple des femmes Allemandes.

Elles n'emmaillotteront point leurs enfants; elles écarteront de leurs petits membres

membres flexibles & susceptibles de la moindre impression, les bandes, les ligatures, toutes ces entraves qui font gémir la nature & la raison; elles se persuaderont facilement que ce n'est pas trop avancer que de dire, que le desir de l'exercice naît avec nous, quand elles réfléchiront que même, dans leur sein, l'enfant jouit de tout l'exercice qui lui est permis. Ces mouvements, ces secousses, plus ou moins multipliées, plus ou moins violentes, qu'elles ressentent ordinairement à quatre mois, quatre mois & demi, mettent cette vérité hors de doute.

Aussi-tôt que l'enfant sera né, elles le mettront sur des linges fins, secs & blancs de lessive; elles le couvriront de pareils linges & d'une simple couverture; elles le changeront dès qu'il sera sali.

Elles se garderont bien de lui donner aucune des drogues en usage parmi les Sages-Femmes & les Gardes de femmes en couches; elles s'en tiendront au premier lait, ou à une eau miélée, si le méconium est plus de trois jours sans s'évacuer; elles régleront peu à peu la nourriture de leurs enfants, en ne leur donnant à tetter que toutes les trois heures dans les commencements, toutes les quatre heures dans la suite, de maniere

que dès le deuxieme mois, l'enfant peut déja être accoutumé à ne point tetter la nuit.

Lorſque l'enfant a ſes premieres dents, la nature indique qu'il peut prendre des nourritures plus ſolides que le lait. On a donné la maniere de préparer ces nourritures, que l'on doit préférer à la bouillie & aux autres aliments dont on empâte ordinairement les enfants, plutôt que de les nourrir.

Quand l'enfant commencera à avoir les gencives gonflées, quand les dents commenceront à s'annoncer, une croute de pain ſera le ſeul hochet qu'on lui permettra. Elle préviendra tous les accidents dans leſquels entraîne la perte de la ſalive.

On ne donnera jamais aux enfants, ni dragées, ni ſucreries, aucune des drogues compriſes ſous le nom de bonbons. On leur refuſera également toute eſpece de fruits, à moins qu'ils ne ſoient bien murs; &, dans cet état, ils ſont autant ſalutaires qu'ils ſont nuiſibles quand ils ſont verds.

On ne ſe mêlera plus d'apprendre à marcher aux enfants; on les laiſſera ſe rouler ſur un tapis, ſur une couverture, &c. cet exercice les fortifiera. Peu à peu leurs bras, leurs jambes, connoîtront ce à quoi ils ſont deſtinés; & à

ſix mois, plus ou moins, ils marcheront ſeuls.

On les tiendra toujours propres, ſans aucune affectation, ſans aucune recherche dans leurs vêtements. Les parures ne ſervent qu'à les gêner, qu'à les contraindre dans leurs mouvements & dans leurs exercices. On fuira l'uſage des corps de baleine, de cuir, de cordes, comme une invention barbare, plus funeſte au genre humain que ne le furent jamais la peſte, la guerre, &c. Leurs vêtements ſeront aiſés, libres, toujours attachés avec des rubans, des cordons, jamais avec des épingles, & le plus tard que l'on pourra avec des boucles, &c.

On accoutumera les enfants peu à peu au froid, au chaud & aux autres intempéries des ſaiſons. Pour cet effet, on ne les vêtira jamais plus dans une ſaiſon que dans une autre. Depuis l'âge d'un an ils doivent aller nue tête, nuds pieds, dans quelque ſaiſon que ce ſoit. Quand ils ſortiront dehors, ce qui doit arriver le plus ſouvent poſſible, on leur mettra de petites ſandales, pour garantir leurs pieds des bleſſures que pourroient leur faire les corps étrangers. Les petits ſabots de bois conviennent également.

A meſure qu'ils grandiront, on changera leurs vêtements. Les petits habits à la Huſſard, à la Turque, &c. pour les

garçons, les fourreaux, les robes, &c. pour les filles : les uns & les autres très-larges, très-aisés, propres, sans être riches, ni recherchés, sont ceux qui sont le plus appropriés.

On ne sevrera les enfants qu'à l'âge d'un an, & même plus tard, si la mere a suffisamment de lait. On les préparera à ce sevrage par la nourriture que l'on a recommandée, & en leur donnant deux ou trois fois par jour, ou tant qu'ils paroîtront s'en occuper, une croute de pain sec. Peu à peu on leur donnera du pain dans du bouillon de veau, ou de poulet, & enfin dans du bouillon de bœuf. On ne leur donnera de la viande que quand ils auront assez de dents pour la bien broyer. On ne leur en donnera que peu, & jamais le soir.

Il est également dangereux d'engager les enfants à manger trop, en sucrant les aliments, & de les empêcher de manger assez, de crainte qu'ils ne deviennent trop gros & trop gras ; cette derniere manie est encore plus pernicieuse que la premiere, puisque, comme l'a fort bien remarqué notre Auteur, la nature a plusieurs moyens pour se débarrasser du superflu de la nourriture ; au lieu que celui à qui l'on fait souffrir la faim, ne peut jamais avoir de santé, encore moins devenir fort & robuste. On évitera de don-

ner aux enfants du vin, de la biere, du cidre, en général de toutes les liqueurs fermentées, à plus forte raison des liqueurs de table : ce sont autant de poisons pour leurs estomacs. Il en sera également des aliments salés, fumés, de haut goût, &c.

Leur boisson sera de l'eau pure en petite quantité. Le relâchement est une des causes les plus communes de Maladies chez les enfants; par cette raison ils ne doivent boire que peu.

On se gardera bien de contraindre les enfants, de quelque sexe qu'ils soient, à rester assis. L'exercice est le premier aliment de la santé; le bon air en est le second. Les garçons & les filles doivent jouer, courir, sauter, danser en plein air, autant que cela sera possible, tous les jours & à toutes les heures du jour, jusqu'à ce que leurs organes aient acquis assez de force pour recevoir les germes de l'instruction; ce qui peut arriver plus ou moins promptement, suivant le plus ou le moins d'intelligence dont sera pourvu le sujet. Ce n'est pas qu'il faille négliger les dispositions dès qu'elles se présentent; mais les peres & meres, guidés par la raison, sauront profiter des circonstances, & leur tendresse leur apprendra à ne point nourrir l'esprit aux dépens du corps. La santé est le premier

des biens. Sans la ſanté, point de bonheur. Les talents, les agréments de l'eſprit, les connoiſſances, la ſcience, ne ſont des acquiſitions utiles, ſatisfaiſantes pour la ſociété & pour ſoi, qu'autant que celui qui les poſſede, jouit des facultés néceſſaires pour les faire valoir; & quand le corps eſt débile & malade, l'eſprit eſt foible & languiſſant. On ne forcera donc jamais les enfants au travail, de quelque nature qu'il ſoit, avant que leur conſtitution ſoit bien établie, ou l'on aura ſoin de ne leur en faire qu'un amuſement. Mais il n'y a que les peres & meres qui ſoient capables de cette attention. Ce ſeront donc eux qui éleveront eux-mêmes leurs enfants. Ils ne leur apprendront que ce qu'ils ſavent. Qu'ils ne ſe mettent point en peine: ſi leur enfant eſt deſtiné à en ſavoir davantage, le gout, qui ſe développera avec l'âge, indiquera ſurement l'eſpece de travail, ou de ſcience pour leſquels il eſt né.

Le bain froid étant, comme le dit notre Auteur, une eſpece d'exercice, il eſt d'autant plus intéreſſant d'y habituer les enfants, que ces enfants habitent dans les Villes, & ſont renfermés dans des appartements toujours trop peu aérés.

Les enfants ont beſoin de beaucoup de ſommeil. Dans les premiers mois de leur naiſſance, ils dorment plus qu'ils

ne veillent. Mais par la ſuite le ſommeil leur devenant moins néceſſaire, on les voit peu à peu veiller davantage qu'ils ne dorment, jusqu'à ce qu'enfin parvenus à l'âge de huit à dix ans, ils ne dorment pas plus que les adultes, ſept à huit heures. On reſpectera donc le ſommeil des enfants nouveaux-nés; mais à meſure qu'ils dormiront moins, qu'ils ſe fortifieront, qu'ils deviendront moins ſenſibles, on rendra leur coucher moins mollet, plus dur, afin qu'ils puiſſent par la ſuite dormir par-tout. Le lieu de leur coucher ſera le plus aéré de l'appartement. Les cabinets, les alcoves, les petites chambres, ſeront évités. Il faut qu'une chambre à coucher ait au moins deux ouvertures oppoſées, afin d'y entretenir à volonté un courant d'air. On ne leur mettra, ni pavillons, ni baldaquins, ni rideaux, ou tous ces meubles d'ornements ſeront ouverts pendant que l'enfant ſera dans ſon lit.

On ne laiſſera jamais approcher les enfants de domeſtiques, de valets ſuperſtitieux; tous gens à terreur, à contes de revenants, à hiſtoires de mangeurs d'enfants, de loups-garroux, &c. on ne les laiſſera jamais jouer avec ces imbécilles, qui ne connoiſſent d'autres manieres de les amuſer que de les frapper, que de les effrayer, que de leur inſpirer de la

crainte, de la terreur, &c. Toutes ces ſottiſes rappétiſſent l'eſprit, dégradent l'ame, étouffent le courage.

Il eſt de la derniere importance que les enfants ſoient accoutumés à une vie dure & difficile, quelle que ſoit leur deſtinée. Il faut qu'ils connoiſſent la faim, la ſoif, & ſur-tout la fatigue. En conſéquence, on les réglera de bonne heure dans leurs repas. Il faut qu'ils ſachent par eux-mêmes que l'appétit eſt le ſeul Cuiſinier dont les hommes doivent faire cas. Les mouvements, les courſes, les ſauts, la danſe, ſeront d'abord pour eux les ſeules cauſes de fatigue. Peu à peu on mettra plus d'intérêt dans leurs exercices. Les occupations faciles du jardinage, ou d'un art, ou d'un métier, qui n'exigent point d'être ſédentaire, pour les garçons; les occupations faciles du ménage, pour les filles, en fortifiant le corps des uns & des autres, leur donneront inſenſiblement le gout du travail, ou leur en inſpireront la néceſſité. Mais que les peres & meres ne perdent jamais de vue que juſqu'à l'âge de puberté, chez l'un & l'autre ſexe, ils ne doivent avoir pour but que la ſanté & la force de la conſtitution; que le travail qui exige trop d'application, trop d'aſſiduité, épuiſe & mine cette même ſanté, ces mêmes forces; qu'ils ſe trompent groſſiérement,

quand ils s'imaginent qu'ils doivent tirer avantage de leurs enfants dans leur profession, le plutôt possible ; que cette utilité apparente qu'ils en reçoivent, est un appas trompeur ; que ces mêmes enfants devenus hommes, haïront le travail, seront foibles, & par conséquent travailleront moins, dans la même proportion qu'ils auront trop travaillé dans leur enfance ; que les jeux de volant, de balles, de boulles, de paume, & les occupations sérieuses, doivent, sur-tout à cet âge, se succéder les uns aux autres, non pas à des heures fixes, comme dans les Colleges & dans presque toutes les maisons d'éducation, mais plutôt lorsque l'esprit se dirige vers l'un ou l'autre objet; qu'enfin leur premier devoir est d'en faire des hommes, qui, par leur force, leur courage & leur santé, deviennent l'espoir de leur vieillesse, & soient utiles à leur patrie, en lui fournissant des sujets capables de la défendre & de l'enrichir.

Des Journaliers, des Artisans, &c.

C'EST vers l'âge de treize à quatorze ans, plus ou moins, que les hommes se trouvent entraînés dans l'exercice d'un état ou d'une profession, au choix desquels ils n'ont eu le plus souvent aucune part, & qui, en conséquence, se trouvent quel-

quefois répugner autant à leur ſanté qu'à leur gout. Cependant comme chacune de ces occupations en particulier eſt moins nuiſible par elle-même, qu'elle ne l'eſt par la maniere dont on s'y livre, il eſt de la derniere importance que les hommes ſoient inſtruits de ce qu'ils doivent faire & éviter, chacun dans l'état qu'il a embraſſé. C'eſt ainſi que les Fondeurs, les Verriers, les Chymiſtes, toutes les perſonnes qui travaillent à un feu ardent, auront ſoin que leurs laboratoires ſoient ouverts de tous les côtés, afin que l'air y circulant le plus facilement poſſible, puiſſe entraîner promptement & ſurement la fumée & les autres exhalaiſons pernicieuſes des corps qui ſont en combuſtion. Cette libre circulation rafraîchira l'air, qui, ſec & brûlé, ne peut dilater convenablement les poumons, & rend les perſonnes qui s'occupent de ces travaux, ſujettes à la toux, à l'aſthme, à la conſomption, &c. Ces mêmes perſonnes ſe couvriront de leurs habits avant de quitter leurs laboratoires, afin de ne point être refroidies tout-à-coup. Elles ne travailleront que quelques heures de ſuite.

On apportera les mêmes précautions dans les mines, dans les carrieres, dans les ſouterreins dont l'air eſt ſouvent imprégné d'exhalaiſons qui le rendent le

poiſon le plus ſubtil. Le ventilateur eſt indiſpenſable à ces derniers. Une attention particuliere à ces mêmes ouvriers, c'eſt de ne jamais ſe rendre aux mines, &c. à jeun, & de ne pas reſter trop long-temps ſous terre, de ne prendre que des aliments nourriſſants, de boire des liqueurs fermentées, d'éviter la conſtipation, & pour cet effet de prendre de temps à autre de l'huile d'olive, qui a la propriété de relâcher, d'enduire les inteſtins, & par-là de les défendre des particules métalliques dont l'air eſt imprégné, ſur-tout dans les mines. On peut mâcher dans la même intention un peu de rhubarbe. Toutes ces perſonnes doivent avoir la propreté en vénération. En conſéquence ils doivent ſe laver ſouvent & changer d'habits toutes les fois qu'ils quittent l'ouvrage. Les Plombiers, les Peintres, les Doreurs, ceux qui travaillent au blanc de plomb, tous ceux qui travaillent aux métaux, les Chandeliers, ceux qui travaillent les ſubſtances animales, étant expoſés aux mêmes accidents, doivent tenir la même conduite pour les prévenir.

Les Laboureurs, tous les gens qui travaillent en plein air, expoſés, par leur état, aux tranſpirations arrêtées, aux rhumes, aux eſquinancies, aux fievres inflammatoires, intermittentes, doivent éviter de reſter

assis ou couchés sur la terre humide, de rester au soleil sans travailler, de se reposer au soleil, d'y dormir, de s'exposer au serein, à l'air de la nuit, &c.

Les hommes qui portent des fardeaux pesants, les crocheteurs, les journaliers, ceux qui font des ouvrages pénibles, étant obligés d'employer beaucoup de force, respirent difficilement; de-là les ruptures de vaisseaux, le crachement de sang, les descentes, &c. Toutes ces personnes, ainsi que les Forgerons, ménageront leurs forces, & par conséquent ne travailleront pas trop long-temps, parce que les muscles violemment agités, font une grande dépense de fluide nerveux, qui ne peut être réparé que par le repos. Ces mêmes personnes sont encore sujettes aux éréspelles, causées par la suppression subite de la transpiration, par la boisson d'eau froide, quand on a chaud, par les pieds mouillés, par les habits humides, &c. Ces mêmes causes peuvent encore donner lieu à la passion iliaque, aux coliques, aux vents, & aux autres Maladies du bas-ventre, qui proviennent d'autres fois d'aliments indigestes, venteux, comme du pain fait avec les feves, le seigle, les fruits verds, &c.

Avec un peu d'attention, on peut prévenir tous ces mauvais effets. En consé-

quence, quand les ouvriers reviendront de leur travail, transis, ou mouillés, ils se garderont bien de courir au feu; de plonger leurs mains dans l'eau chaude : ils se tiendront au contraire pendant quelque temps à une certaine distance du feu, ils tremperont leurs mains dans l'eau froide, & les frotteront avec une serviette seche : ceux qui seront tellement engourdis par le froid, qu'ils auront perdu l'usage de leurs membres, les frotteront avec de la neige, ou avec de l'eau froide, s'ils ne peuvent avoir de la neige. Ceux dont les habits seront mouillés, en prendront sur le champ de secs; ceux qui auront les pieds mouillés, les tremperont dans l'eau chaude, &c. Ces ouvriers auront soin de se bien nourrir, & de prendre leurs repas à des heures réglées. Ce précepte est de la derniere importance. Ils auront soin de prendre une nourriture substantielle & abondante, s'ils veulent éviter les fievres de mauvais caracteres, & les Maladies de la peau, auxquelles ils sont si sujets. Ils se garderont de se piquer d'émulation au point de vouloir l'emporter les uns sur les autres; ils fuiront cet excès d'imprudence, comme la mort, à laquelle il peut les conduire.

Les soldats, qui doivent être rangés dans la classe de ceux qui s'occupent de

travaux pénibles, doivent être bien couverts, bien nourris : leurs logements doivent être secs, aérés, & l'on doit éloigner d'eux ceux qui sont malades. En temps de paix, pour les endurcir aux intempéries des saisons, augmenter leur force & leur courage, il faudroit les occuper peu d'heures par jour, en plein air, à des travaux publics ; par ce moyen, on leur feroit fuir l'oisiveté, la mere de tous vices, & on les empêcheroit de se livrer aux excès de l'intempérance, qui, pour l'ordinaire, leur sont aussi nuisibles, en temps de paix, que les fatigues en temps de guerre.

Les gens de mer sont dans la même classe que les soldats. On doit veiller à ce qu'ils ne se livrent point aux débauches, qui font périr tant de Matelots sur les côtes étrangeres. Quand ils sont mouillés, ils ne doivent point recourir aux boissons spiritueuses, aux liqueurs fortes ; ils doivent, au contraire, prendre des boissons délayantes, chaudes à un certain dégré, & se coucher immédiatement après avoir changé d'habits. On doit avoir soin, sur-tout dans les voyages de long cours, d'approvisionner le vaisseau de différentes especes de racines, de légumes, de fruits, sur-tout acides. On les aura en substance, ou l'on en exprimera les sucs, que l'on peut conserver, ou frais,

ou fermentés. Alors on fera moins uſage de proviſions ſalées, qui vicient les humeurs, occaſionnent ſi ſouvent le ſcorbut, & tant d'autres Maladies opiniâtres. Il faut que les marins acidulent toutes leurs boiſſons. Il faut qu'ils conſervent à bord de la farine, afin de pouvoir faire du pain frais tous les jours. Ils conſerveront encore du mout de biere en pâte; ils en feront une boiſſon ſur le champ, en la faiſant infuſer dans de l'eau bouillante pendant quelque temps. Cette liqueur eſt très-ſaine, & on a trouvé qu'elle étoit un ſpécifique contre le ſcorbut. On peut encore faire proviſion de vins légers, de cidres, qui, quoique tournés à l'aigre, n'en ſont pas moins utiles. Le vinaigre eſt un ſpécifique excellent dans la plupart des Maladies, & devroit être en uſage dans tous les voyages, ſur-tout à la mer. On doit encore embarquer les animaux qui peuvent ſe conſerver vivants. Les gens de mer, les ſoldats Gardes-Côtes, doivent uſer de quinquina comme d'un ſpécifique contre les Maladies auxquelles ils ſont expoſés.

Les hommes qui s'occupent de travaux ſédentaires, doivent éviter de reſter aſſis plus de trois ou quatre heures de ſuite, 1°. pour ne pas être trop de temps ſans prendre de l'exercice; 2°. pour changer

d'air, & par-là fuir toutes les Maladies de poitrine, auxquelles ils ſont ſi ſujets. Ils doivent éviter de ſe tenir long-temps dans une poſture courbée, s'ils veulent ne plus éprouver de mauvaiſes digeſtions, de flatuoſités, de douleurs de tête, de douleurs dans la poitrine; s'ils ne veulent plus être ſujets à la conſomption, aux affections hypocondriaques, &c. La poſture courbée gêne encore la circulation dans les parties inférieures; de-là les maux de jambes, dont ſouvent les gens ſédentaires perdent l'uſage. Outre cela, cette poſture vicie le ſang & les humeurs par la ſtagnation; la tranſpiration eſt arrêtée: de-là la gale, les ulceres ſordides, les puſtules de mauvais caractere, & d'autres Maladies de la peau, ſi communes parmi ces ouvriers. La poſture courbée déforme le corps; l'épine, perpétuellement pliée, prend une forme voutée, qu'elle conſerve enſuite toute la vie: de-là l'empêchement des fonctions vitales; le relâchement univerſel des parties ſolides, les écrouelles, la conſomption, les paſſions hyſtériques, & la foule de Maladies nerveuſes, ſi fréquentes depuis que les travaux ſédentaires ſont devenus ſi communs.

En conſéquence ils doivent ſe tenir dans la poſture la plus droite poſſible. Soit qu'ils ſoient debout, ſoit qu'ils ſoient aſſis, ils doivent changer de

ſituation très-ſouvent dans la journée, abandonner l'ouvrage de temps en temps, & dans les intervalles, ſe promener en plein air, courir, aller à cheval, ſe livrer à tous les exercices qui peuvent donner de l'action aux fonctions vitales. Ils doivent bien ſe garder d'employer ce temps de récréation au cabaret, ou à des amuſements ſédentaires. Ils doivent obſerver la propreté la plus ſcrupuleuſe. Ils doivent éviter les aliments venteux, de mauvaiſe digeſtion, & obſerver la tempérance la plus ſévere. Ils feront bien de s'occuper du jardinage dans leurs moments de loiſir, s'ils ſont dans le pouvoir de le faire; ils prendront pour exemple les ouvriers de la ville de Scheffield.

Les Gens de Lettres ſont encore plus expoſés que les autres perſonnes ſédentaires. On n'en voit qu'un petit nombre qui ſoient forts & bien portants, & qui vivent juſqu'à un âge avancé. Une étude ſuivie a ſouvent ruiné, en peu de mois, la meilleure conſtitution. Penſer continuellement, c'eſt, comme on dit, ne pas vouloir penſer long-temps. Les Gens de Lettres ſont ſujets à la goutte, ſuite des mauvaiſes digeſtions & de la tranſpiration arrêtée. Ils ſont ſouvent attaqués de la pierre, de la gravelle, effets du peu d'exercice. Les Maladies du foie, telles que les obſtructions de ce viſcere, les ſquirres,

la jaunisse, les indigestions, la perte de l'appétit, la destruction du corps entier, sont les suites de la vie sédentaire, à laquelle les Gens de Lettres sont astreints. La consomption, si commune parmi eux, est la suite de la posture penchée & appuyée contre un bureau, dans laquelle ils travaillent. Une trop grande application conduit aux maux de tête, à l'apoplexie, aux vertiges, à la folie, à la paralysie, aux Maladies des yeux, aux fievres de toute espece, sur-tout du genre nerveux, à l'hydropisie, à l'hypocondriacie, maladie la plus triste & la plus désespérante.

Pour éviter cette foule de maux, l'homme de Lettres doit se persuader qu'il doit donner souvent & pendant un temps convenable, du relâche à son esprit, soit en se produisant dans quelque société agréable, soit en prenant quelque divertissement qui demande de l'exercice, soit de toute autre maniere. Il ne doit point rester trop long-temps assis, puisque cette situation trouble les digestions, dérange les secrétions, & s'oppose à la transpiration. L'exercice auquel il doit se livrer, est celui qui met toutes les parties du corps en mouvement; tel est celui du cheval; mais il ne doit point le prendre seul dans un lieu solitaire; il faut qu'il le prenne en

ſociété, dans des lieux agréables, qui lui fourniſſent des objets, qui, bien loin de demander de l'application, le diſtraient, le récréent & lui faſſent oublier les affaires du cabinet. Il faut qu'un cabinet ſoit ſpacieux & bien aéré; il faut qu'un homme de Lettres qui lit & écrit beaucoup, ſoit, tantôt debout, tantôt aſſis, & toujours dans la poſture la plus droite poſſible. Celui qui ne fait que dicter, doit le faire en ſe promenant. Quand il le peut, il doit lire & parler tout haut. C'eſt un excellent exercice que de débiter des diſcours en public. Le matin a toujours été reconnu pour être le temps le plus propre à l'exercice. Cependant c'eſt à l'homme de Lettres à ſe conſulter; mais il ne faut jamais paſſer une matinée entiere ſans prendre de l'exercice. Que ce ſoit avant ou après le travail, il doit s'en faire une affaire capitale, & il doit être auſſi attentif à ſes heures de récréation, qu'à ſes heures d'étude. La muſique doit être un des délaſſements chéris des Gens de Lettres.

Ils doivent éviter les aliments aigres, venteux, rances, de difficile digeſtion. Leurs ſoupers doivent être légers & pris de bonne heure. L'eau doit être leur principale boiſſon. La biere qui ne ſoit pas trop forte, le bon cidre, le vin trempé, leur conviennent. Ils ne doivent

jamais se mettre à table immédiatement après l'exercice, ni s'exercer immédiatement après les repas. En général l'exercice ne doit jamais être violent, ni porté à un dégré excessif de fatigue. Ils doivent le varier souvent. Les bains froids leur conviennent; ils peuvent même leur tenir lieu, jusqu'à un certain point, de tout autre exercice.

Des Aliments.

Tous les hommes doivent avoir la plus grande attention au régime. Il est de la plus grande importance pour la conservation de la santé. La premiere regle à suivre est d'éviter tout excès. Le trop, comme le trop peu de nourriture, est nuisible. Les végétaux & les animaux sont également propres à nous nourrir; mais il y a un choix à faire dans les qualités de ces substances. Les grains gâtés sont des poisons qu'il est de l'intérêt du Gouvernement d'empêcher qu'on expose en vente. Les autres substances végétales, gardées trop long-temps, deviennent mal-saines. La viande est encore plus sujette à la corruption. On ne doit jamais manger d'animaux qui meurent d'eux-mêmes, puisqu'alors ces animaux ne meurent que parce qu'ils sont malades. On doit également s'abstenir d'a-

nimaux qui meurent par accident, parce que le ſang qui ſe répand dans les chairs, les fait bientôt tourner à la putridité. Les canards, les cochons, tous les animaux qui vivent d'ordures, tous ceux qui ſont engraiſſés avec des aliments groſſiers, que l'on tient enfermés, qui ne jouiſſent point du grand air, occaſionnent des indigeſtions & appeſantiſſent les eſprits. La viande, priſe en grande quantité, a ſouvent conduit au ſcorbut & à la ſuite nombreuſe de cette Maladie, telles que les indigeſtions, la mélancolie, l'hypocondriacie, &c. Ceux qui ſont jaloux de leur ſanté ne doivent manger de la viande qu'une ſeule fois en vingt-quatre heures. Cette viande ne doit être que d'une ſeule eſpece. Les aliments ne doivent être, ni trop trempés, ni trop ſecs. Les aliments aqueux relâchent les ſolides, & rendent le corps foible. Les aliments trop ſecs communiquent de la rigidité aux ſolides, vicient les humeurs, & diſpoſent le corps aux fievres inflammatoires, au ſcorbut, &c.

L'appétit doit être le ſeul Cuiſinier dont nous devions faire cas. Rien de plus dangereux que les ſauces piquantes, que les ſoupes ſucculentes, que les aſſaiſonnements de haut gout; toutes ces préparations ne ſont propres qu'à exciter la gourmandiſe, & ne manquent jamais

de nuire à l'eſtomac. La viande ſimplement bouillie, ou rôtie, eſt tout ce que l'eſtomac demande.

L'eau, qui devroit nous tenir lieu de toute boiſſon, doit être au moins celle qui ſoit le plus en uſage. La bonne eau doit être légere, ſans couleur, ſans odeur, &c. Ces qualités ne ſe trouvent naturellement que dans celles de riviere. On doit s'abſtenir des eaux qui ont ſéjourné long-temps dans des lacs, dans des étangs, comme ayant acquis de la putridité. Quant aux liqueurs fermentées, ſi elles ſont bues modérément, elles peuvent ne pas nuire à la ſanté. Mais leur excès, & l'uſage de celles qui ſont mal préparées & falſifiées, ſont mortelles. Les liqueurs fermentées trop fortes s'oppoſent à la digeſtion, bien loin de l'aider : elles relâchent & affoibliſſent le corps, bien loin de le fortifier.

Les gens qui s'occupent de travaux pénibles peuvent même s'en paſſer. C'eſt une erreur de croire que ces perſonnes en ont abſolument beſoin. Ceux qui n'en ſont point uſage ſont, non-ſeulement capables des plus grandes fatigues, mais encore ils vivent plus long-temps que les autres.

Les liqueurs fermentées ne doivent point être bues toutes nouvelles, parce que la fermentation n'étant pas achevée,

elles ſe débarraſſent de leur air dans les inteſtins; de-là les flatuoſités. Si elles ſont trop anciennes, elles s'aigriſſent dans l'eſtomac & nuiſent à la digeſtion. Toutes ces raiſons devroient porter chaque perſonne à préparer elle-même ſes liqueurs fermentées, quand elle eſt dans le cas de le faire. Ce ſeroit en outre un moyen ſûr de prévenir toutes les falſifications, toutes les fraudes en uſage parmi ceux qui en font commerce.

Le pain, aliment le plus eſſentiel, le plus ſalutaire, le plus univerſel, ne ſauroit demander trop d'attention pour l'avoir pur & ſalubre. Il ſeroit donc de la plus grande importance que chacun le préparât ſoi-même. Il n'y emploieroit que de bons grains, il ſe garderoit de faire uſage des ingrédients que les Boulangers n'emploient que trop ſouvent pour le rendre agréable à la vue, ſans conſulter s'il peut nuire à la ſanté. Le pain le meilleur eſt celui qui n'eſt, ni trop lourd, ni trop léger, qui eſt bien fermenté, cuit de la veille, qui eſt fait de fleurs de farine de froment, ou plutôt de froment & de ſeigle, mêlés enſemble.

Ce n'eſt pas aſſez que l'on ſache quels ſont les aliments qui conviennent aux hommes en général; il faut encore ſavoir quels ſont ceux qui conviennent à chaque conſtitution en particulier. En

conséquence les personnes qui abondent en sang, doivent être scrupuleuses dans l'usage des nourritures succulentes : elles doivent éviter les mets salés, les vins généreux, la biere forte, &c. Leur nourriture ne doit consister le plus souvent qu'en pain & en substances végétales. Leur boisson doit être de l'eau, du petit lait, &c.

Les personnes grasses éviteront toutes les substances grasses, huileuses. Elles mangeront souvent des raves, de l'ail, des épices, tout ce qui peut échauffer, favoriser la transpiration & l'urine. Elles boiront de l'eau, du café, du thé, &c. Elles prendront beaucoup d'exercice, & dormiront peu. Les personnes maigres suivront un régime contraire.

Ceux qui sont sujets aux aigreurs doivent faire leur principale nourriture de viande ; ceux, au contraire, qui ont des rapports qui tendent à la putridité, ne doivent user que de substances végétales acides.

Les goutteux, les hypocondriaques, les hystériques, éviteront tout ce qui est austere, acide, & propre à s'aigrir sur l'estomac. Leur nourriture doit être maigre, légere, rafraîchissante & de nature apéritive. L'homme de Lettres doit moins se nourrir que celui qui s'occupe de travaux pénibles & en plein air. Les aliments

qui

qui nourriſſent très-bien un payſan, ſeroient indigeſtes à un citadin.

Mais le régime ne doit jamais être trop uniforme. L'uſage conſtant d'une même eſpece d'aliments, peut avoir de mauvais effets. Dans le premier âge de la vie, ces aliments doivent être légers, nourriſſants, de nature délayante, mais répétés ſouvent. Dans l'âge moyen ils doivent être ſolides, & avoir un certain dégré de ténacité. Dans l'âge avancé, qui ſemble ſe rapprocher du premier âge, on doit ſuivre le régime de cette période. Il doit être léger & plus délayant que celui de l'âge moyen, & même les repas doivent être plus fréquents.

Il ne ſuffit pas pour la ſanté que le régime ſoit ſain; il faut encore qu'il ſoit réglé. Un long jeûne, bien loin de réparer les excès, de rétablir le jeu des organes, affoiblit l'eſtomac, & le remplit de vents. Il faut que les aliments ſoient pris pluſieurs fois par jour, ſi l'on veut réparer les pertes que le corps fait continuellement, ſi l'on veut entretenir les humeurs dans leur état ſain, & conſerver leur douceur. Le jeûne eſt ſur-tout nuiſible aux jeunes gens & aux perſonnes âgées, qui, lorſqu'ils ont l'eſtomac vuide, ſont ſouvent attaqués de vertiges, de maux de tête, de foibleſſe, de vents, auxquels le ſeul remede eſt un peu de

pain & un verre de vin. On doit abolir l'habitude de ne déjeûner qu'avec une tasse de thé, de café, &c. & un peu de pain. Pour se bien porter, il faut déjeûner convenablement, & souper légérement.

Quand une fois on s'est habitué à un certain régime, il est dangereux de le changer subitement. Il ne faut le faire que par dégré, soit qu'on veuille passer d'une nourriture peu substantielle à une plus succulente, soit qu'on veuille changer la qualité, ou retrancher de la quantité des aliments. Cependant un régime trop réglé peut devenir dangereux. On peut varier la quantité de la nourriture, soit en plus, soit en moins, quand les occasions s'en présentent, pourvu que l'on ait toujours attention à la modération & à la tempérance.

De l'Air.

RIEN de plus contraire à la santé que l'air mal-sain. Les Eglises, les assemblées, tous les lieux où l'air se trouve dépourvu de ses qualités par la respiration des personnes qui s'y trouvent entassées, par le feu, par les lumieres, &c. deviennent nuisibles aux personnes délicates. L'air des grandes Villes, chargé de vapeurs, d'exhalaisons putrides, qui s'élevent sans cesse des substances, tant animales, que végétales, est également mal-sain. Les

rues des grandes Villes doivent être larges & bien percées, afin que l'air puiſſe y circuler librement.

Il eſt de la derniere importance de reléguer les cimetieres hors des Villes, & d'abolir l'uſage d'enterrer les morts dans les Egliſes. Il faut que les Egliſes ſoient percées d'un grand nombre de fenêtres, larges & ſpacieuſes, qu'elles ſoient ouvertes tous les jours, & qu'elles ſoient tenues très-propres, ſans quoi elles deviennent dangereuſes pour les perſonnes foibles & valétudinaires.

Les appartements doivent être ouverts à deux airs oppoſés, ſur-tout les chambres à coucher. Au lieu de faire les lits auſſi-tôt qu'on en eſt ſorti, on doit au contraire les découvrir & les laiſſer tout le jour expoſés à l'air d'une porte & d'une fenêtre ouverte. Les vaiſſeaux, les priſons, les hôpitaux où l'on ne peut employer ces moyens, doivent faire uſage de ventilateurs. Le ventilateur eſt d'un uſage indiſpenſable dans ces lieux, ſoit pour la conſervation de la ſanté, ſoit pour la guériſon des Maladies, ſoit pour la ſalubrité des proviſions. On doit encore l'employer dans les mines, dans les caves, dans les ſalles de ſpectacles, dans les ſerres, dans les magaſins à bled, &c.

Il ſeroit bien à deſirer que les per-

ſonnes qui ſont obligées pour leurs affaires de paſſer le jour dans les Villes, allaſſent coucher à la Campagne. Si l'on reſpire un bon air pendant la nuit, on répare en quelque ſorte les effets du mauvais air que l'on a reſpiré dans le jour. Les aſthmatiques, les hypocondriaques, les perſonnes attaquées de conſomption, doivent fuir l'air des Villes comme la peſte. Il faut que les maiſons, les châteaux, &c. ſoient bâtis à une certaine diſtance des bois, des marais, des lacs, &c.

Il y a peu de remede auſſi ſalutaire aux malades, que l'air frais. C'eſt le plus puiſſant cordial, s'il eſt adminiſtré avec prudence. L'air frais eſt ſur-tout néceſſaire dans les chambres, dans les ſalles où il y a pluſieurs malades raſſemblés dans les infirmeries, dans les hôpitaux, &c. C'eſt ici que ſont utiles les ventilateurs: en ſervant aux malades, ils ſervent encore aux Médecins, aux Chirurgiens, à toutes les perſonnes employées auprès des malades. Les hôpitaux, toutes maiſons deſtinées aux malades, doivent être dans une ſituation favorable pour l'air, & par conſéquent à une certaine diſtance des grandes Villes.

De l'Exercice.

UNE loi qui paroît être univerſelle chez

tous les hommes, c'eſt que, ſans exercice, on ne peut jouir de la ſanté. L'inaction fait tomber les ſolides dans le relâchement : de-là des Maladies ſans nombre. Les obſtructions des glandes, aujourd'hui ſi communes, n'ont point d'autres cauſes que le défaut d'exercice. L'exercice préviendra donc cette Maladie; il s'oppoſera encore à la foibleſſe des nerfs & à toutes les Maladies nerveuſes; il facilitera la tranſpiration, dont la ſuppreſſion cauſe une foule de Maladies.

Les perſonnes foibles, valétudinaires, toutes celles dont les occupations n'exigent pas un exercice ſuffiſant, comme les ouvriers ſédentaires, les Marchands, les Gens de Lettres, &c. doivent faire de l'exercice une pratique de Religion; & cet exercice doit être auſſi réglé que les repas.

Il faut bannir la coutume pernicieuſe de reſter trop long-temps au lit le matin; coutume qui eſt univerſelle dans les grandes Villes. L'air du matin fortifie les nerfs, & remplit, juſqu'à un certain point, l'indication du bain froid. On feroit bien de ſe lever avec le jour. Qu'on ſe promene, qu'on monte à cheval, qu'on faſſe tout autre exercice en plein air, on ſe trouvera avoir l'eſprit plus gai, plus ſerein pendant le jour;

on aura plus d'appétit, & tout le corps en deviendra plus fort. On s'accoutumera bientôt à se lever matin, & à le trouver agréable. Rien ne contribue davantage à la conservation de la santé.

L'exercice est le seul remede pour les personnes inactives, qui se plaignent de douleurs dans l'estomac, de vents, de gonflements, d'indigestions, &c. Mais, en général, l'exercice doit être pris en plein air. Il ne faut pas s'astreindre à un seul genre d'exercice. Il faut se livrer à tous alternativement, & s'en tenir le plus long-temps à celui qui est le plus approprié aux forces & à la constitution.

L'espece d'exercice qui met le plus d'organes en action, est toujours celui que l'on doit préférer : tels sont la promenade, les courses, l'exercice du cheval, de la nage, de la culture de la terre, de la chasse, de la paume, &c. Ceux qui le peuvent, doivent monter à cheval deux ou trois heures par jour, à plusieurs reprises. Les autres doivent employer le même temps à se promener, ou à d'autres exercices; car l'exercice ne doit jamais être continué trop long-temps. La fatigue lui ôte tous ses avantages; & au lieu de fortifier le corps, elle l'affoiblit.

L'indolence occasionne, non-seulement des Maladies, mais encore elle rend les hommes inutiles à la société, & donne

naissance à toutes sortes de vices. Dire d'un homme que c'est un oisif, c'est dire plus que si on l'appelloit vicieux. Quand l'esprit n'est point occupé de quelque objet utile, il faut qu'il soit à la poursuite de quelque plaisir, ou qu'il médite quelque mauvaise action. L'homme n'est certainement pas fait pour l'indolence; ce vice renverse tous les desseins pour lesquels il a été créé, tandis que la vie active est le rempart le plus puissant de la vertu, & la conservatrice la plus souveraine de la santé.

Du Sommeil & des Habits.

Les enfants doivent dormir autant qu'ils paroissent le desirer. A mesure qu'ils avancent en âge, il faut régler leur sommeil, de sorte qu'à dix ou douze ans, ils ne dorment pas plus que les adultes, sept ou huit heures. Il faut contracter l'habitude de se lever de bonne heure. Rien de plus contraire à la santé que la coutume universelle, sur-tout dans les grandes Villes, de ne se lever qu'à neuf ou dix heures. La nuit est le seul temps du sommeil; mais pour le rendre salutaire, il faut prendre, pendant le jour, un exercice suffisant, souper légérement, & se coucher l'esprit aussi gai & aussi tranquille qu'il est possible.

Les habits doivent être relatifs aux climats que l'on habite, à la saison, à l'âge, au tempérament, &c. La jeunesse dont le sang a un fort dégré de chaleur, dont la transpiration est facile, n'a besoin, dans nos pays, que d'habits légers; mais l'âge avancé, par la raison contraire, a besoin d'habits qui fomentent la chaleur & la transpiration. C'est à cet âge que conviennent les camisoles de flanelle, les gillets, &c. qui affoiblissent les jeunes gens, qui les rendent délicats, & les empêchent d'en tirer de l'utilité, quand les rhumatismes, ou quelqu'autre Maladie semblable, les rendent nécessaires.

Il seroit à desirer qu'on ne changeât pas d'habits de saisons. Le drap, singuliérement approprié à notre température, devroit être la seule étoffe dont on fît usage. Il n'y a presque pas de jours, dans l'été, où il ne soit supportable. En ne se servant que de cette espece d'habits, on préviendroit les Maladies auxquelles on s'expose, quand on prend les habits d'été trop tôt, & qu'on les quitte trop tard. Les vieillards, sur-tout, ne doivent point connoître les habits de saisons.

Toute la perfection d'un habit consiste en ce qu'il soit aisé & propre. En conséquence la mode, ou la forme, ne

doivent entrer pour rien dans la façon ; on ne doit, au contraire, consulter que la santé, le climat & la commodité. Il faut que la poitrine, le bas-ventre, les bras & les pieds, soient absolument à l'aise. On ne se servira d'aucune espece de ligature dans la maniere d'attacher les habits. Les jarretieres, les boucles, les cols, les colliers, s'opposent à la circulation du sang, à l'accroissement des parties, & deviennent la cause d'un nombre infini de Maladies.

De l'Intempérance.

La grande regle de la tempérance est de se tenir à la simplicité. La nature se plait dans les aliments simples & sans apprêts. L'intempérance dans le manger apporte les plus grands désordres dans l'économie animale. Elle nuit à la digestion, elle relâche les nerfs, elle rend les secrétions irrégulieres, elle vicie les humeurs, & occasionne des Maladies sans nombre.

L'intempérance est également dangereuse dans la satisfaction des autres desirs. Avec quelle promptitude l'abus des liqueurs & des plaisirs charnels, ne détruit-il point la meilleure constitution ? Quels désordres les excès ne jettent-ils point dans les familles ? Combien de femmes, d'enfants, périssent de besoin,

tandis que les peres cruels ſe livrent, ſans réſerve, à leurs appétits inſatiables? L'ivrognerie eſt, par elle-même, non-ſeulement le vice le plus abominable, mais encore elle eſt la ſource de la plupart des autres vices. Il n'eſt point de crime, quelqu'horrible qu'il ſoit, que ne puiſſe commettre un ivrogne, pour l'amour des liqueurs. On a vu des maris vendre les habits de leurs femmes, des femmes vendre les habits de leurs enfants, vendre les aliments qu'elles devoient manger, vendre même enſuite leurs propres enfants, pour acheter un malheureux verre de liqueur.

De la Propreté.

La gale & la plupart des autres Maladies de la peau, ſont dues principalement au défaut de propreté. La mal-propreté engendre encore les diverſes eſpeces de vermines, qui infectent les hommes, les maiſons, &c. La propreté en eſt le ſeul remede. Les fievres putrides, malignes, &c. commencent ordinairement par ceux qui habitent des maiſons malpropres & renfermées, qui portent des habits ſales, &c. La propreté eſt donc de la derniere importance. En conſéquence, on changera ſouvent de linge pour favoriſer l'excrétion de la peau, ſi né-

ceſſaire à la ſanté ; on changera ſouvent d'habits, & on tiendra ſes appartements très-propres.

La Police veillera à ce que les rues des grandes Villes ſoient nettoyées de toutes les ordures dont elles ſont ſans ceſſe couvertes. On éloignera les tueries du ſein des Villes. Tous ces objets corrompent l'air & engendrent la contagion. Les payſans n'accumuleront plus le fumier devant leur porte; ils ſe garderont de coucher, dans les mêmes endroits que leurs beſtiaux, ou d'y faire coucher ceux qui les gardent.

La propreté eſt indiſpenſable dans les camps ; dans les caſernes, dans les infirmeries, dans les hôpitaux, dans les vaiſſeaux. Elle eſt ſeule un remede contre pluſieurs Maladies. Il eſt de la derniere importance de changer ſouvent les malades de linge. Il n'y a pas de cas où un malade ne puiſſe être changé, quand il eſt ſali.

Une perſonne en ſanté doit changer tous les jours de linge. Elle doit faire fréquemment uſage de bains, ſe laver tous les jours les mains, le viſage & ſur-tout les pieds. La propreté a plus d'attrait à nos yeux, que la parure; elle eſt un ornement pour tous les états ; perſonne n'en eſt diſpenſé : elle doit être pratiquée avec le plus grand ſoin par-

tout mais dans les Villes peuplées, elle doit être preſque révérée.

De la Contagion.

LA plupart des Maladies ſont contagieuſes. On doit donc, autant que l'on peut, éviter toute communication avec les malades. Le malade n'a beſoin que de ceux qui, par état, ou par bienfaiſance, ſe deſtinent à le ſoigner. C'eſt vouloir expoſer ſa vie & celle de ſes connoiſſances, que de viſiter les malades par pure curioſité, ou par une tendreſſe mal-entendue.

Les Médecins & les perſonnes charitables doivent chaſſer d'auprès d'un malade toute perſonne inutile. C'eſt le ſeul moyen d'arrêter les progrès de la contagion. Le malade lui-même en retirera un avantage. Son imagination, facile à s'effrayer, ne ſera plus expoſée aux propos ſourds & à petit bruit, aux contenances effrayées & triſtes de ces gens oiſifs, qui ne manquent jamais de déconcerter ſon eſprit, & par-là d'aggraver la Maladie.

On bannira l'uſage ordinaire, ſur-tout parmi le peuple & à la Campagne, d'inviter un grand nombre de perſonnes aux funérailles, & de les aſſembler pendant quelque temps dans la chambre du mort,

parce que c'eſt encore un moyen de propager la contagion, qui ne meurt pas toujours avec le malade. Il faut enterrer promptement ceux qui meurent de fievres malignes, putrides, &c. & l'on doit éviter de s'en approcher.

Il eſt dangereux de porter les habits qu'ont portés des malades; à moins qu'ils n'aient été lavés & expoſés à la fumée de plante odorante, du vinaigre, ou à l'air, pendant un temps aſſez conſidérable.

Les priſons, les hôpitaux, &c. répandent ſouvent la contagion dans les Villes. Il eſt du devoir du Gouvernement de reléguer ces lieux hors de leur ſein.

Les habitants des Villes doivent choiſir une habitation bien expoſée, parce que leur athmoſphere n'eſt qu'une maſſe corrompue, chargée de particules les plus pernicieuſes. Ils doivent encore éviter les rues étroites, mal-propres & paſſageres. Ils doivent tenir propres leurs maiſons & leurs laboratoires, ſortir & ſe tenir en plein air auſſi ſouvent que leurs affaires pourront le leur permettre.

Ceux qui, par état, ſoignent les malades, ſi la Maladie eſt contagieuſe, doivent s'emplir le nez de tabac, ou de toute autre plante odorante, très-forte, comme la rue, la tanaiſie, &c. Ils doi-

vent tenir les malades très-propres, & arroser la chambre avec du vinaigre, &c. Ils ne doivent point aller dans le monde, sans avoir changé d'habits, sans s'être lavé les mains, le visage, &c.

Les maîtres ne doivent point garder dans leurs maisons leurs domestiques malades, si la Maladie est contagieuse; autrement ils courront les risques d'en voir leur famille attaquée.

Les hôpitaux seroient moins sujets à propager la contagion, s'ils étoient situés hors des grandes Villes, si les malades n'y étoient point amoncelés les uns sur les autres, dans de petites salles, si la propreté & les ventilateurs n'y étoient point négligés, s'ils étoient plus nombreux, s'ils étoient construits d'après les conseils d'un Physicien, & je ne crains pas de le dire, d'après le plan de M. *le Roy*. Il seroit encore à desirer qu'ils fussent administrés d'une maniere moins avilissante; le peuple s'y rendroit avec moins de répugnance. Les Maladies contagieuses, qui s'engendrent communément parmi les pauvres, trouveroient leurs tombeaux dans les hôpitaux, & ne seroient plus dans le cas de se communiquer aux personnes plus fortunées, & souvent de produire des épidémies.

Des Passions.

Les passions ont une grande influence, & sur la cause des Maladies, & sur leur guérison.

La colere trouble l'esprit, déforme les traits du visage, précipite le cours du sang, & dérange toutes les fonctions vitales & animales; elle cause souvent la fievre, des Maladies aiguës, & quelquefois la mort subite. Les personnes délicates, attaquées de Maladies nerveuses, doivent être singuliérement en garde contre les excès de cette passion.

C'est sur-tout le ressentiment que souvent nous sommes maîtres de bannir de notre ame. Le ressentiment épuise les forces de l'esprit, occasionne les Maladies chroniques les plus opiniâtres, & ruine insensiblement la meilleure constitution. Rien ne montre plus de grandeur d'ame que le pardon des injures.

La peur, que la nature ne nous a donnée que pour notre conservation, conduit souvent à la perte de la vie. Une peur subite a, en général, les effets les plus funestes. Les accès épileptiques & les autres Maladies convulsives, en sont souvent les suites. On doit donc soigneusement veiller à ce que les enfants ne soient point effrayés, & à ce qu'ils ne s'effraient point les uns les autres.

Les effets prolongés de la peur ſont encore plus dangereux. La crainte conſtante d'un mal futur, en ſéjournant dans l'ame, occaſionne ſouvent le mal même que l'on craint. De-là grand nombre de perſonnes meurent des mêmes Maladies qu'elles avoient appréhendées pendant long-temps. Les femmes en couches en offrent journellement des exemples. Que les femmes enceintes mépriſent donc la peur; qu'elles évitent, à tel prix que ce ſoit, de ſe trouver avec des commeres & des babillardes, qui ſont perpétuellement à répéter à leurs oreilles les accidents arrivés à d'autres femmes.

Il ſeroit bien à deſirer que l'on bannît l'uſage de ſonner les cloches d'une Paroiſſe, pour les perſonnes qui meurent. Ceux qui ſe croient en danger, ſont ordinairement curieux. S'ils viennent à apprendre que celui pour lequel on ſonne, eſt mort de la Maladie dont ils ſont attaqués, quel ne ſera pas l'effet d'une ſonnerie funebre dont ils ſont étourdis cinq, ou ſix fois par jour? Qu'on tienne donc un malade éloigné du bruit de ces cloches & de tout ce qui peut l'alarmer. Qu'on éloigne de lui ces gens qui n'ont d'autres affaires, que de viſiter un malade, pour venir chuchoter ſans ceſſe à ſes oreilles.

Un autre uſage, ſouvent funeſte aux

malades, c'eſt celui dans lequel ſont les Médecins & d'autres prétendus Savants, de pronoſtiquer l'iſſue de la Maladie. On a beau ne pas donner ſon opinion en préſence du malade; un malade ſenſible l'a bientôt appriſe, par l'air triſte, par les pleurs, par les propos interrompus de ceux qui l'entourent. On ne voit pas de quel droit un homme annonce la mort à un autre, ſur-tout lorſque cette déclaration eſt capable de le tuer. Une réponſe équivoque, lorſqu'on eſt interrogé ſur le ſort d'un malade, eſt, ſans contredit, la plus ſage, comme la plus ſure, dans une circonſtance où l'on ne doit tendre qu'à exciter les eſpérances.

Le chagrin eſt, de toutes les paſſions, celle qui eſt la plus deſtructive de la ſanté. Ses effets n'ont point d'interruption; & quand il ſe fixe profondément dans l'ame, il a les ſuites les plus fâcheuſes. Le chagrin ſe change ſouvent en une mélancolie continue, qui mine les forces de l'ame & ruine le tempérament.

La véritable grandeur d'ame conſiſte à ſupporter avec courage les malheurs qui aſſiegent la vie. Gardons-nous donc de céder au chagrin; cherchons la conſolation; embraſſons-la, de quelque part qu'elle nous vienne; que notre ame ne reſte pas long-temps fixée ſur un objet, ſur-tout s'il eſt déſagréable, & nous échap-

perons aux dérangements d'estomac, aux indigestions, aux affaissements de l'esprit, aux relâchements dans les nerfs, aux vents dans les intestins, à la corruption de toutes nos humeurs.

Nous sommes presque aussi maîtres de commander à notre ame, que nous le sommes de diriger le régime de notre corps; en conséquence, lorsque le chagrin se présente, cherchons la société de gens gais; entre-mêlons nos travaux d'amusements & de récréations; livrons-nous à la variété des scenes que la nature se plait à nous offrir par-tout, & dont le but est, sans doute, d'empêcher que notre attention soit trop long-temps fixée sur un seul objet; occupons-nous. On voit rarement que ceux qui ont des affaires qui demandent de l'application, soient chagrins. Cultivons les plaisirs honnêtes; ils semblent donner de la rapidité au temps, & ils ne peuvent avoir que les suites les plus heureuses.

La plupart de ceux qui sont dans le chagrin, se livrent à boire (en Angleterre;) mais le remede est pire que le mal. Il est rare qu'à la fin, ils ne ruinent leur fortune, leur tempérament, leur réputation. *V. n.* 1, *p.* 165, *& n. a*, *p.* 284.

Quoique l'amour ne marche point aussi rapidement que quelques-unes des autres passions, il est cependant la plus for-

te; &, porté à un certain dégré, le moins ſuſceptible d'être réprimé, ou de céder aux impulſions de la raiſon. On n'aime point à l'extrême du premier abord; il faut donc, avant que de ſe livrer à l'amour, peſer attentivement les probabilités qui font eſpérer d'obtenir l'objet aimé. Si elles ne ſont point en notre faveur, fuyons toutes les occaſions d'augmenter notre paſſion; recourons à nos affaires, où à l'étude, ou à la diſſipation, &, s'il eſt poſſible, cherchons un autre objet, que nous ſoyons dans le cas de pouvoir obtenir.

L'amour, devenu Maladie, eſt très-difficile à guérir. Les ſuites en ſont ſouvent ſi violentes, que la poſſeſſion de l'objet aimé n'en eſt pas toujours le remede. Cependant ce doit être celui que l'on doit employer, s'il n'y a pas d'impoſſibilité, & on ne doit point s'y refuſer, pour une cauſe ſimple & légere. Les peres & meres ſont trop enclins à traiter l'amour de bagatelle. La plupart, entraînés par des vues d'intérêt, ſacrifient tous les jours la ſanté, la tranquillité, le bonheur de leurs enfants, & de ceux qui ſont commis à leurs ſoins. Ils ne comptent pour rien l'inclination, la ſeule choſe à laquelle ils doivent cependant faire attention, s'ils veulent faire d'heureuſes alliances, & s'ils ne veulent point ſe repentir,

dans la ſuite, de la ſévérité de leur conduite, de la perte de la ſanté & des ſentiments de leurs enfants.

Le meilleur moyen de s'oppoſer à la violence des paſſions, c'eſt, en général, de ſe livrer à celles qui ſont oppoſées, & d'appliquer tellement ſon eſprit aux choſes utiles, qu'il ne lui reſte plus de temps pous réfléchir ſur ſes malheur.

Des Evacuations ordinaires.

PEU de choſes concourent plus à la conſervation de la ſanté, que les ſelles régulieres. Si les matieres fécales reſtent trop long-temps dans le corps, elles vicient les humeurs; ſi elles ſont évacuées trop promptement, elles emportent avec elles une grande partie de la nourriture. Une ſelle par jour ſuffit, en général, pour un adulte; une moindre quantité eſt nuiſible. Le moyen de ſe la procurer, c'eſt de ſe lever de bonne heure, de ſe promener en plein air, & de mener une conduite réguliere dans le régime. Si, indépendamment de ces précautions, la conſtipation perſiſtoit, il faudroit ſuivre le conſeil de *Locke*, ſe préſenter à la garde-robe tous les matins, que l'on en ait beſoin, ou non. Une habitude de cette eſpece peut, avec le temps, devenir une ſeconde nature.

Il faut ſe garder d'employer des médicaments, ſur-tout des purgatifs, pour la ſimple conſtipation. C'eſt en vivant de régime, en évitant tout ce qui eſt de nature échauffante & aſtringente, & en s'habillant légérement, qu'il faut y remédier.

Les perſonnes trop relâchées uſeront d'aliments qui reſſerrent & fortifient, tels que le pain de froment, le fromage, les œufs, le riz bouilli dans du lait, &c. Elles boiront du vin rouge, du vin de Bordeaux, de l'eau-de-vie & de l'eau, de l'eau pannée, &c. Elles porteront de la flanelle, elles ſe tiendront les pieds chauds, & emploieront tous les moyens capables de favoriſer la tranſpiration, dont ce relâchement dépend quelquefois.

La libre évacuation des urines prévient & guérit pluſieurs Maladies. On doit donc employer tous les moyens poſſibles pour les exciter. On doit en conſéquence fuir la vie ſédentaire, éviter de reſter trop long-temps dans le lit. On doit s'abſtenir d'aliments de nature ſeche & échauffante, de liqueurs aſtringentes, comme le vin rouge, &c.

Les urines trop long-temps retenues dans la veſſie, s'épaiſſiſſent; la partie la plus aqueuſe s'évapore, la plus groſſiere, celle qui eſt terreuſe, reſte. De-là la pierre & la gravelle. Il eſt donc de la derniere importance d'uriner, dès que

le beſoin ſe fait ſentir. On a vu des perſonnes mourir, d'autres être attaquées de Maladies déſagréables, & même incurables, pour avoir retenu leurs urines trop long-temps, par une fauſſe délicateſſe. Si la veſſie eſt trop diſtendue, elle perd de ſon action, elle tombe en paralyſie, & alors elle eſt également incapable, ſoit de retenir les urines, ſoit de les évacuer convenablement.

Si les urines ſont trop abondantes, il faut ſe priver de liqueurs aqueuſes & foibles, de ſels alkalis, de tout ce qui peut irriter les reins & diſſoudre le ſang. On doit remédier à la foibleſſe qui en eſt la ſuite, par une diete fortifiante, par les remedes aſtringents.

La tranſpiration eſt d'une ſi grande importance pour la ſanté, que nous ne ſommes expoſés qu'à un très-petit nombre de Maladies, tant qu'elle a lieu, & que, dès qu'elle eſt ſupprimée, tout le corps eſt malade.

C'eſt à la ſuppreſſion de la tranſpiration que ſont dus les rhumes, Maladies qui tuent plus de monde que la peſte. En examinant les malades, on trouve qu'ils doivent la plupart de leurs Maladies, ſoit à des rhumes violents dont ils ont été attaqués, ſoit à des rhumes légers qu'ils ont négligés.

La cauſe ordinaire, dans ce pays, de

la ſuppreſſion de la tranſpiration, c'eſt l'inconſtance du temps. Le meilleur remede eſt de s'expoſer à l'air toute la journée. Ceux qui reſtent enfermés ſont plus ſuſceptibles de s'enrhumer.

Une autre cauſe, ce ſont les habits mouillés. Il eſt difficile que ceux qui ſont fréquemment à l'air, évitent cet accident. Auſſi-tôt qu'on s'en apperçoit, il faut changer d'habits. Ce ſont ſur-tout les gens de la Campagne qui doivent avoir attention à ce conſeil. On les voit, leurs habits tout mouillés, s'aſſeoir, ou ſe coucher dans les champs, & ſouvent dormir toute la nuit dans cet état : rien de plus dangereux.

Une troiſieme cauſe, ce ſont les pieds humides, qui donnent ſouvent lieu aux coliques, aux inflammations de poitrine; à la paſſion iliaque, au colera-morbus, &c. Les perſonnes délicates, celles qui ne ſont point accoutumées à avoir, ni les habits, ni les pieds mouillés, doivent être ſinguliérement en garde à cet égard. Ces perſonnes n'ont rien de mieux à faire, que de ſe laver les pieds dans de l'eau tiede; ſi elles étoient mouillées à un certain dégré, elles ſe mettroient en entier dans un bain.

Une quatrieme cauſe, c'eſt l'air de la nuit. La roſée, qui tombe abondamment après la chaleur du jour, rend la nuit plus dangereuſe que le temps froid.

Les voyageurs, les journaliers, tous ceux qui ſont expoſés à la chaleur du jour, les perſonnes délicates, doivent éviter la roſée avec le plus grand ſoin.

Une cinquieme cauſe, ce ſont les lits humides. On doit ſe garder de coucher dans les lits que les familles réſervent pour les amis, à moins que ces lits ne ſervent aux domeſtiques, ou à toute autre perſonne, pendant l'intervalle. Les lits qui ſont dans des chambres ſans feu, ſont dangereux, & les voyageurs doivent les fuir comme la peſte. Un voyageur, tranſi de froid & mouillé, ne rétablira la tranſpiration qu'au moyen, d'un bon feu, de vin chaud & d'un lit ſec.

Une ſixieme cauſe, ce ſont les maiſons humides. Rien de plus dangereux que les maiſons qui ſont ſituées dans un terrein humide & marécageux. Le rez-de-chauſſée, le premier étage, doivent être très-élevés. On évitera d'habiter dans des maiſons nouvellement bâties, ſoit à cauſe de l'humidité, ſoit à cauſe de l'odeur que fourniſſent le plâtre, la chaux, les peintures, &c. L'aſthme, la conſomption, les autres Maladies des poumons, ſi communes parmi ceux qui travaillent en bâtiment, prouvent aſſez combien les maiſons, nouvellement bâties, doivent être mal-ſaines.

La ſeptieme & derniere cauſe de la

ſuppreſſion de la tranſpiration, eſt le paſſage ſubit du chaud au froid. On ne s'enrhume guere qu'après avoir eu chaud. Quand on a bien chaud, il faut ſe couvrir de ſes habits avant que de ſe mettre à l'air. Les ouvriers auront ſur-tout cette attention. Ils ne dormiront point en plein air, quand ils auront chaud. Ils ne boiront point de liqueurs froides & légeres. S'ils ſont tourmentés par la ſoif, ils peuvent mâcher des fruits, des plantes acides que la nature nous offre de toutes parts. Une gorgée d'eau, gardée dans la bouche, & rejettée enſuite, produit le même effet. On peut ajouter une bouchée de pain à cette gorgée d'eau, & ce moyen appaiſera la ſoif encore plus ſurement, & on courra moins de danger. Quand on a extrêmement chaud, une gorgée d'eau-de-vie eſt indiſpenſable ; mais ſi une perſonne, ayant chaud, a été aſſez imprudente pour boire abondamment une liqueur froide, il faut qu'elle continue de s'exercer, juſqu'à ce que la boiſſon ſoit entiérement échauffée dans l'eſtomac ; ſans quoi cette boiſſon peut avoir les ſuites les plus funeſtes. Elle a cauſé quelquefois des morts ſubites, mais ſouvent des enrouements, des eſquinancies, des fievres de divers caracteres, &c.

On ſe gardera de ſe tenir dans un ap-

partement chaud, à l'ouverture d'une porte, ou d'une fenêtre, ſur-tout ſi l'on eſt habillé légérement : on en a vu ſouvent réſulter des fievres inflammatoires, la conſomption, &c. Dormir les fenêtres ouvertes, n'eſt pas moins à craindre.

Il eſt dangereux de tenir ſes appartements trop chauds : on ne peut alors ſortir, ou viſiter ſes amis, ſans expoſer ſa vie. On ſe gardera de ſe plonger dans l'eau froide, après avoir eu chaud : les fievres, même la folie, ont ſouvent été les ſuites funeſtes de cette conduite.

Concluons, ſur les cauſes ordinaires de s'enrhumer, qu'il faut éviter avec le plus grand ſoin toute tranſition ſubite du chaud au froid; qu'il faut ſe tenir dans une température égale, autant qu'il eſt poſſible, & dans l'hypotheſe contraire qu'il ne faut ſe rafraîchir que graduellement.

Fin de la premiere Partie & du Tome premier.

TABLE DES CHAPITRES

Contenus dans ce premier Volume.

CHAPITRE PREMIER. *Des Enfants*, page 1
§ I. *Des Maladies des Peres & Meres*, 17
§ II. *De l'habillement des Enfants*, 23
§ III. *De la nourriture des Enfants*, 41
§ IV. *De l'Exercice des Enfants*, 61
§ V. *Des effets de l'air mal-sain sur les Enfants*, 87
§ VI. *Des défauts des nourrices*, 93
CHAP. II. *Des Journaliers, Artisans, &c.* 103
§ I. *Des personnes qui s'occupent de travaux pénibles*, 110
§ II. *Des personnes qui s'occupent de travaux sédentaires*, 130
§ III. *Des Gens de Lettres*, 144
CHAP. III. *Des Aliments*, 170
CHAP. IV. *De l'Air*, 220
CHAP. V. *De l'Exercice*, 238
CHAP. VI. *Du Sommeil & des Habits*, 257
§ I. *Du Sommeil*, ibid.
§ II. *Des Habits*, 263
CHAP. VII. *De l'Intempérance*, 272
CHAP. VIII. *De la Propreté*, 286
CHAP. IX. *De la Contagion*, 302
CHAP. X. *Des Passions*, 322
§ I. *De la Colere*, 323
§ II. *De la Peur, de la Crainte*, 325
§ III. *Du Chagrin*, 338
§ IV. *De l'Amour*, 344
§ V. *De la Mélancolie religieuse*, 353
CHAP. XI. *Des Evacuations accoutumées*, 356
§ I. *Des Selles*, ibid.
§ II. *Des Urines*, 362
§ III. *De la Transpiration*, 365
Art. I. *Des variations dans l'Athmosphere*, 367
Art. II. *Des Habits mouillés*, 368
Art. III. *Des Pieds humides*, 370
Art. IV. *De l'Air de la nuit*, ibid.
Art. V. *Des Lits humides*, 372
Art. VI. *Des Maisons humides*, 374
Art. VII. *Du Passage subit du chaud au froid*, 377
Récapitulation, 383

ERRATA.

Pag.	lig.	
21	16	leurs peres & meres, *lisez*, pere & mere.
26	4	ne s'agrandira, *lisez*, ne s'augmentera.
30	9	empêche de plus, *retranchez*, de plus.
50	25	étoit perdu, *lisez*, perdue.
57	15	cocluche, *lisez*, coqueluche.
99	15	soieut, *lisez*, soient.
111	22	Hypocrate, *lisez*, Hippocrate.
118	19	*œcophage*, lisez, *œsophage*.
196	5	fermeutation, *lisez*, fermentation.
270	27	avec, *lisez*, à l'égard de.
274	24	ne persuade, *lisez*, ne persuadent.
303	6	ou même de le veiller, *ôtez*, de.
340	5	en son troublées, *lisez*, sont.
428	9	pous, *lisez*, pour; malheur, *lisez*, malheurs.